중년 여성 배우자 사별에 대한

목회 신학적 연구

A Pastoral Theological Framework

for Care and Counseling with Spousal Bereavement

of Middle-Aged Korean Women

A Professional Project

The Faculty of

Claremont School of Theology

In Partial Fulfillment

of the Requirement for the Degree

Doctor of Ministry

by

Chaikee Hur

April 1, 2014

This professional project completed by

CHAIKEE HUR

has been presented to and accepted by the faculty of Claremont School of Theology in partial fulfillment of the requirements of the

DOCTOR OF MINISTRY

Faculty Committee
K. Samuel Lee, Chairperson
Stephen Kim

Dean of the Faculty
Sheryl A. Kujawa-Holbrook

May 2014

ABSTRACT

A Pastoral Theological Framework for Care and Counseling with Spousal Bereavement of Middle-Aged Korean Women

By

ChaiKee Hur

The focus of this study is on the process of spousal bereavement in middle-aged women and resulting life changes. This research aims (1) to provide and analyze the relevant information that can demonstrate the process of loss experienced by middle-aged widows and (2) to identify ways to assist them in accepting the issues and pain that arise in the course. A qualitative research method has been employed. The interview material of participants was cross-categorized by theme. The categorized information was, then, utilized to understand the empirical behavior types of the bereaved individuals and to study the process of their adjustment to change. The data was analyzed based on a theoretical framework and interpreted from a pastoral theological view. The pain of bereavement that can cause extreme grief brings about the pain of separation and cognitive, psychological, and behavioral symptoms. Suppression of the pain or failure to cope with the symptoms can lead to continuous difficulties in physical, social, and relational functioning. However, the bereaved women who were provided with counseling and pastoral care in the bereavement process experienced positive changes in life compared to the ones without particular measures. This study investigated how faith can affect the life of the middle-aged women after loss of their spouses. The findings suggest that faith communities and pastors need to develop specific pastoral care for these women. It is hoped that this research will serve as a foundation for practical guidelines for establishing pastoral care and various programs that can provide effective help and nurture faith growth for the bereaved.

KEYWORD: Bereavement, Middle-aged Women, Meaning of suffering, Faith

SUMMARY

A Pastoral Theological Framework

for Care and Counseling with Spousal Bereavement

of Middle-Aged Korean Women

This research attempts to understand the grieving process experienced by middle-aged women after spousal bereavement, the advantage of having Christian faith in the process, and the meaning of affliction. Middle-aged Christian women who have been spousally bereaved undergo physical, psychological, and spiritual changes in the grieving process, where they go through the pain of loss. In this context, we study (1) how the subjects respond to and cope with this pain of loss and the accompanied changes and (2) how the Christian faith affects and benefits the participants.

In midlife, married couples can find numerous factors that can help them overcome problems arising in the course of dyadic adjustment and develop a true sense of unity as a couple. The Midlife can be characterized by the "empty nest" and described as a "second puberty." It is defined as "fundamentally a phase where one is in desperate search for the ultimate meaning." Spousal bereavement which happens to women in midlife brings about numerous difficulties in all areas of life. The bereaved undergo psychological changes due to stress and depression, suffer from negative emotions, and experience social losses and a feeling of isolation. They may even fail to maintain normal life or may not be able to adapt to the changed environment.

Based on the four criteria suggested by Guba and Lincoln, the life of middle-aged women after bereavement was examined by establishing concepts from interviews

and then categorizing them. Interviews were conducted for ten subjects who have experienced spousal death, not been remarried, and been bereaved for from one to eight years. The categorized data were analyzed and the results were derived based on literature and theories on the bereaved middle-aged women. The data obtained according to the qualitative research method were categorized into four superordinate categories, 10 subordinate categories and 52 themes. Under the subordinate categories of emotional responses, frequently expressed were the following themes: At a Loss under Shock; Raging and Ashamed under Feeling Coufused; Depressed and Powerless under Loss of Meaning; and Longing under Looking back. Although physical pains were accompanied in most participants, these pains were demonstrated in such various ways that categorization was irrelevant. As for relationship changes after bereavement, most frequently expressed themes were difficulties in recovering relationships and feeling ignored/bitter under family relationships and isolation and discrimination/indifference under social relationships. Supporting factors after bereavement demonstrated highest frequencies for recognition from the children and the role as mother in family relationships and sympathy and condolence in social relationships. Changes in faith behaviors and life after bereavement were frequently reported for prayers under faith behaviors, complete reliance and energy and realizing help from God under discovering faith identity, and recognizing God's dominion under life changes. The high frequency shown for longing as emotional responses suggests a basis for caring the bereaved. As shown above, isolation and difficulties in recovering relationships were main issues of relationship changes after bereavement, and these

issues suggest a need for programs that can provide social and relational support. The subjects frequently expressed that recognition from children and the role as mother held them up after bereavement. This indicates that family relationships are extremely important as a supporting factor. Our findings, also, show that overall, faith greatly affects the bereaved and can result in much change and growth. Therefore, Christian communities need to provide necessary sympathy and condolence for the bereaved, to form support groups for effective assistance, and to train professional counselors for specialized care.

In conclusion, the meaning of affliction is growing in faith, and the reason for affliction is, as the Scripture says, "it was good for me to be afflicted" (Psalm 119:72 NIV). Thus, faith communities and pastors need to prepare for specific pastoral care for the bereaved under affliction. Understanding what the bereaved undergo and identifying the meaning of faith in the course of grieving process can support these people to successfully overcome pain and difficulties. The proper understanding can also serve as a ground for practical guidelines on developing programs providing effective help and faith growth. Additionally, it is important to note that in some cases discrimination or indifference in pastoral care based on one's social status has led the bereaved to leaving church communities. These problems of improper pastoral care need to be properly understood and accordingly handled. Hence, the call for training of specialized ministers or pastoral helpers for the bereaved. In the end, most needed is faith in times of hardship, a shortcut to God.

목차

TABLE OF CONTENTS

Chapter Page

Chapter I

서론 (Introduction)

A. 연구의 의미와 목적

사람은 누구나 평안하고 건강하게 잘 누리며 지내기를 원한다. 그러나 원하지 않는다고 해도 누구나 사별과 죽음을 맞이하게 된다. 죽음 뒤에 남겨진 유족들은 사별을 애달파하고 고통스러워하며 주어진 현실을 받아들이려 하지만 그것이 쉬운 일은 아니다. 시간이 지나면 배우자가 없는 현실에 적응이 되어 가지만 해결되지 못한 부정적 정서들이 내재되어 여러 신체적, 정신적 그리고 영적 이상의 원인이 되어 표면에 떠오르기도 한다. 이러한 예정되어 있는 인생의 굴레 속에서 인간은 닥쳐오는 고난을 어떻게 받아들이고 해석하느냐에 따라서 그의 삶의 방향이 새로워지거나 달라진다. 특히, 기독교인들은 이러한 현실적인 고난의 문제를 하나님의 섭리와 연관시켜서 '어떻게 이해하고 수용해야 할 것인가?' 라는 실존적인 질문을 하게 된다.

본 연구는 중년 여성 기독교인이 배우자 사별 경험 이후의 삶에 적응해 나가는 과정 속에서 상실을 경험한 자에게 신앙은 어떤 의미와 유익을 주는지를 알아보고자 한다. 사별한 중년 여성의 비애의 과정을 이해하고 애도 속에서의 신앙의 의미를 밝힘으로써 목회현장에서 배우자를 사별한 이들의 고통과 어려움의 과정을 인정하고 돌볼 수 있는 방안을 모색하는데 도움이 되었으면 한다.

B. 문제의 제기 및 연구문제

배우자 사별은 가족에게 발생할 수 있는 위기 중에서 가장 큰 위기 이다. 중년기는 성인기에 부부간의 적응과정에서 있을 수 있는 문제들을 극복하고 부부가 진정한 일체로서의 의식을 발전시킬 수 있는 요인들이 비교적 많이 마련되는 시기이다. 따라서 참다운 반려자로서 인생의 새로운 만족을 경험하게 됨으로써 상호간에 인생의 동반자 의식이 강화된다. 그리고 오랜 세월 동안 부부 생활로 식성, 취미생활 등의 여러 특성들이 동질화 되어감에 따라 공감대가 넓어지며 이에 따라 대화의 소재도 많아지고 다양해 질 수 있다. 결과적으로 부부간의 의사소통이 원활해져서 상대에 대한 이해의 폭이 넓어지는 시기이다.[1]

이러한 시기에 배우자 사별은 결혼 후 삶의 희로애락을 함께 나누며 다져 온 부부 관계를 단절시키는 고통을 유발시킨다. 이러한 사별의 아픔은 매우 극심하여 비애가 수년간 지속될 수도 있다. 우리는 종종 즉시 또는 일년 안에 그 죽음으로 인한 고통이 지나갈 것이라고 하지만 그러나 그것은 잘못된 생각이다. 죽음의 경험이 반세기가 지나도 여전히 지속되는 사람들도 있다. 시간이 항상 치유하는 것은 아니다. 많은 사람들이 자신의 삶을 통해 슬픔의 고통이 해결되지 않음을 알고 있다.[2] 이러한 비애는 여러 가지

---

[1] E. M. Duvall, *Marriage and Family Development* (New York: Lippincott Harper and Row Publisher, 1977); cited in 양복순, "중년여성의 배우자 사별 경험에 관한 연구" (Ph.D. diss.,이화여자대학교대학원, 2002), 18-19.

[2] Robert J. Kastenbaum, *Death, Society, and Human Experience* (Boston: Allyn and Bacon, 2007), 347.

형태로 삶에 영향을 미친다. 인간은 마비되기 쉽기 때문이다. 그러나 시간이 지나도 배우자를 사별한 사람이나 가족이 이러한 상황에서 벗어나지 못한다면 현실도피적인 상태로 악화될 수 있으므로 전문적인 도움을 받아야 한다. 일반적으로 사별한 사람은 충격의 상태에서 벗어나면서 엄청난 슬픔을 느끼며 이를 표현하게 된다. 만약 사별자가 슬픔을 표현하지 못하여 그 억압된 과정이 해결되지 않았을 때, 심장질환, 위궤양이나 피부병들과 같은 신체적인 증상을 유발시킬 수 있다. 또한, 무기력증과 우울증에 빠지면서 외로움과 소외감을 느끼기 쉽다. 사별자는 자신 앞에 있는 장벽을 뚫고 나갈 수 없는 것처럼 느끼며, 하나님마저 자신을 버린 것 같이 느끼기 쉽다. 이러한 사별과정의 현상들은 애도과정에 나타나는 정상적인 모습이다. 이것이 지속되어 일상생활의 기능이 마비되는 것은 위험하다.[3] 실재로, 일반적인 애도 과정과는 달리 복잡하고 오래 지속되는 사별의 비애가 임상현장에서 계속해서 관찰되었다. 이에 연구자들이 사별의 비애에 관심을 갖기 시작했다. DSM-5 에 포함된 지속된 비애의 증상(Prolonged Grief Disorder: PGD)은 크게 분리고통과 인지, 정서, 행동적 증상으로 나뉜다. 분리 고통은 고인에 대한 그리움, 고인에 대한 기억에 몰두하는 것 등을 포함한다. 인지, 정서, 행동적 증상은 고인의 죽음을 떠올리게 하는 자극을 회피하는 것, 미래에 대한 목적을 잃는 것, 정서적 무감각, 상실로 인한 충격, 죽음을 받아들이지 못함, 인생을 공허하게 느끼고 의미를 찾지 못함, 상실에 대한 분노 등을 가리킨다. DSM-5 에 포함된 지속된 비애의 증상은

[3] 최재락, "사별과 목회상담," in *한국기독교상담학회지*, vol.7 (2004), 336.

사별 후 6 개월 이상 계속되어, 이로 인해 사회적, 직업적 기능에 심각한 어려움을 겪는 경우 지속된 비애 장애로 진단한다.[4]

본 연구에서 중점적으로 다루고자 하는 내용은 중년 여성 기독교인이 배우자 사별 경험 이후의 삶에 적응해 나가는 과정 속에서 상실을 경험한 자에게 신앙은 어떤 의미와 유익을 주는지를 알아보고자 한다. 사별을 경험한 중년 여성 기독교인은 상실의 아픔을 경험해 가는 비탄 과정 속에서 신체적, 정서적, 영적 변화를 겪게 된다. 이때 신앙이 사별슬픔을 치유하는데 어떻게 도움이 되는지, 교회 생활에서 기도, 말씀, 설교, 찬양, 교우관계가 어떻게 상실의 아픔을 위로하고 영향을 주는지 살펴 보려고 한다.

중년 여성 기독교인의 사별경험에서 질적 연구 방법론적 접근을 함으로써 이들의 사별 경험의 의미는 무엇이며 신앙적으로 어떻게 도움을 받아 살아 가는가에 대한 과정을 서술하고 정리하려고 한다. 이를 통해 목회현장에서 사별 자에게 교회에서 실제적인 도움을 제공해 줄 수 있는지를 알아 보고, "기독교 중년 여성의 배우자 사별경험과 신앙의 역할은 무엇인가?"을 파악하기 위해 다음과 같은 개방적이고 반 구조화된 형식으로 질문하였다.

- 당신에 대하여 일반적인 소개를 말씀해 주십시오.
- 사별 하신 후 지금까지 삶이나 경험에 대하여 말씀해 주세요

---

[4] H. G. Prigerson et al, "Prolonged Grief Disorder: Psychometric Validation of Criteria Proposed for DSM-V and ICD-11." in *PLoS Medicine*, 6(8) (2009), 1-12; cited in 황선희, "사별에 따른 지속된 비애 증상과 심리적 부적응의 관계에서 부정적 인지의 매개효과" (Th. M. thesis, 이화여자대학교 대학원, 2011), 9.

- 사별 하신 후 마음 상태나 건강은 어떠하였나요?
- 사별 하신 후 힘들었던 점은 무엇이었나요?
- 사별 하신 후 아쉬웠던 점은 무엇이었나요?
- 사별 하신 후 무엇이 도움(지탱)이 되었나요?
- 사별 하신 후 신앙생활은 어떠하였나요?

C. 용어의 정의

본 연구에서 사용될 용어에 대한 정의는 다음과 같다.

1. 중년 여성(Middle-Aged Women)

중년은 생의 발달 단계에서 청년기와 노년기의 중간시기로서 학자마다 구분이 일정하지 않으나 대개 35~60 세까지 인생단계의 변화의 시기를 중년기로 구분하고 있다.[5] 중년기는 인생에서 가장 생산적인 시기이다. 자녀를 양육하여 독립시키고 경력상 꽃을 피우는 최 전성기에 이르며, 소득과 책임이 정점에 달한다. 그런데 이러한 중년의 본질에 대해 상반된 해석이 있다. 사람에 따라서 중년은 위기이며 자아평가의 시기이고, 불행 · 우울의 시기이기도 하다는 것이다.[6]

하워드 클라인벨 (H. J. Clinebell)은 중년기를 40 세에서 65 세로 보고 이를 중년 1 기(청년기의 자녀가 가정에 머무는 시기)와 중년 2 기(퇴직 직전이며 자녀를 학교, 결혼 등으로 떠나 보내고 가정이 텅 빈 시기)로 구분했다. 짐 콘웨이(Jim Conway)는 중년기를

[5] 양복순, 4.

"제 2 의 사춘기"로 정의하면서, 무엇인가 불안한 시기이고 새롭게 형성되어야 할 시기이며 삶에 대한 재평가를 하게 되는 시기라고 하였다.[7] 로저 굴드(Roger Gould)는 35~45 세를 성인 생활의 중년으로 정의하였다. 그는 성인기 동안의 성장은 성숙한 성인의식의 출현을 막는 다음의 5 가지 비합리적인 생각을 극복함으로써 이루어진다고 주장하였다. 1) 안정이 영원히 지속될 것이라는 환상, 2) 죽음이 나와 내가 사랑하는 사람들에게 일어나지 않으리라는 생각, 3) 배우자가 없이 사는 것은 불가능하다는 생각, 4) 가족 밖에서는 어떠한 생활이나 변화도 존재할 수 없다는 생각, 그리고 5) 나는 완전 무결하다는 생각이다. 로저 굴드(Roger Gould)는 성인 중기의 기본적 목표는 인격적 성장과 자아쇄신이라고 주장하며, 중년은 정착의 시기가 아니라 청년기처럼 동요하는 시기라고 말했다. 그러나 청소년기와의 차이점은 중년의 성인들이 그들의 과거 경험을 활용할 수 있고 자신이 누구인가를 알며 받아들일 수 있다는 데 있다.[8]

중년기에 대해서 어떤 학자보다도 가장 먼저 관심을 가졌던 학자는 칼 융(G. C. Jung)이다. 융은 중년기의 사람들에게 큰 비중을 두었다. 그는 인생의 주기를 크게 인생의 전반부와 후반부로 나누었는데 후반부에 해당하는 중년기와 노년기를 내적인

---

[6] 조복희, 정옥분 and 유가효, *인간발달*. (서울: 교문사, 1998), 452

[7] Jim Conway, *Man in Midlife Crisis 남자 나이 마흔이 된다는 것*, trans. 한성열 (서울: 학지사, 1992), 28.

[8] 조복희, 정옥분 and 유가효, 468–69.

세계에 적응하는 시기라고 하였다.[9] 인생에 있어서 외적인 방향으로 향하던 에너지를 지적인 세계, 즉 정신적, 영적인 세계로 전환시키는 것이 가장 큰 과업이라고 하였다. 상당수의 사람들이 물질적인 에너지의 흐름을 영적인 세계로 전환하지 못하고 인생을 어둡게 살아가며, 이런 의미에서 중년기의 위기는 근본적으로 궁극적인 의미를 찾느라고 발버둥치는 시기라고 할 수 있다고 정의하였다.[10]

2. 배우자 사별(Spousal Bereavement)

사별은 '가족이나 친구의 죽음을 경험하고 그로 인해 사랑하는 사람의 죽음 후에도 삶에 적응하며 살아가는 경험 과정을 포함하는 포괄적인 개념'으로 정의된다.[11] 사별은 죽음으로 인한 단절이라는 사건 자체만을 의미하는 것이 아니라 그에 대한 정서적, 인지적, 영적, 행동적, 신체적 반응의 넓은 범위를 포함한다.[12] 사랑하는 사람의 죽음은 살면서 겪게 되는 일 가운데 가장 극심한 스트레스 사건에 해당한다. 애착이론에서는 사별을 분리불안의 연속선상으로 보는데, 사별에 따른 불안을 약한 존재인 한 개인이 의지하는 대상과 헤어져야만 하는 분리에 대한 반응으로 보는

---

[9] 정태기, *위기와 상담*, (서울: 상담과 치유, 1998), 214.

[10] Ibid., 215.

[11] 이윤주, 조계화 and 이현진, "사별에 관한 최근 연구동향 분석," in *상담학 연구*, vol. 8, no. 3 (2007), 839-57; cited in 황선희, 5

[12] S. A. Cook, and D. S. Dworkin, *Helping the Bereaved: Therapeutic Interventions for Children, Adolescents, and Adults* (New York: Basic Books, 1992); cited in 황선희, 5.

것이다.[13] 존 보울비(John Bowlby)는 사별을 돌이킬 수 없는 이별로 보고 비애 반응을 분리불안의 특별한 형태로 보았다. 이에 따라 사별 초기에는 심한 분리불안이 나타나며, 그 후에는 개인의 고통 속에서도 의지했던 안정적 기반이 이제는 존재하지 않는다는 깨달음에서 오는 혼란과 비참함이 뒤따르게 된다고 주장했다. 사별 경험자들은 이와 같이 반복되는 정서적 혼란을 견디어 나가며 고인에 대한 애착 도식을 수정하게 된다. 따라서 사별 후의 애도과정은 고인과 다시는 함께 할 수 없다는 사실을 직면할 때마다 반복되는 좌절을 견디고 받아들이는 과정이라 할 수 있다.[14]

배우자를 사별한 중년여성들은 상실로 인한 무너져 내림에 압도되어 심한 심적 고통을 경험하게 되고 삶의 의욕을 잃고 넋이 나간 사람처럼 무감각해진다. 이러한 심적 무너져 내림은 자존감의 무너져 내림과 맞물려 당당함도 없어진다. 배우자 생전에는 아무렇지 않게 받아들이던 일이 왠지 서럽게 느껴진다. 자신이 배우자가 없어서 그러나 하는 자격지심이 심해짐과 동시에 움츠려 들게 되고 자그만 일에도 과민하게 반응한다. 사람들을 만나기 싫어 먼저 사람들을 피해버리기도 한다.[15]

---

[13] T. Holmes and R. Rahe, "The Social Readjustment Scale," in *Journal of Psychosomatic Research* 11 (1967), 213-18; cited in G. A. Bonnano, *The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us about Life after Loss* 슬픔 뒤에 오는 것들, trans. 박경선 (서울: 초록물고기, 2009), 14.

[14] N. P. Field and, C. Filanosky, "Continuing Bonds, Risk Factors for Complicated Grief, and Adjustment to Bereavement,." in *Dath Studieds*, vol.34, no.1 (2010), 1-29; cited in 황선희, 5

[15] 양복순, 4.

3. 슬픔 (Greif)

슬픔이란 의미 있는 상실에 대한 반응 가운데서 일어나는 평범한 인간의 감정들이다. 사람과의 관계상실이나 목적 상실로 말미암아 죄의식, 수치감, 외로움, 불안, 분노, 공포, 당황, 공허감, 슬픔, 절망, 무력감 등을 강화하면서 당사자들을 당황하게 만드는 복합적인 감정이다. 슬픔은 슬픔을 겪는 각 사람에게 일어난 독특한 특성이 있지만 동시에 모든 슬픔에 존재하는 공통적인 감정적 요소도 있다.[16] 슬픔의 일반적 요소에는 슬픔의 최초 단계인 무감각과 공허감, 외로움, 고립 감으로 인한 공포와 불안, 슬픔의 지배적인 구성요소인 죄책감과 수치심, 애통의 통합적인 부분인 분노, 비탄과 절망, 신체화가 있다. 본 연구에서는 이러한 슬픔의 다양한 표현에 대하여 추가적인 설명이 필요한 경우를 제외하고 슬픔이라는 감정을 표현하는 단어로 몹시 슬퍼하면서 탄식함이라는 비탄과, 슬퍼하고 서러워함이라는 비애와 서럽게 느껴지는 마음이라는 설움 등을 혼용하려고 한다.

4. 애도 (Mourning)

애도는 의미 있는 애정 대상을 상실한 후에 따라오는 마음의 평정을 회복하는 심리적인 과정이다. 애도는 주로 사랑하던 사람의 죽음과 관련된 것으로 알려져 있지만, 실은 모든 의미 있는 상실에 대한 정상적인 반응을 일컫는다. 애도의 지배적인 심리는 고통스러운 것이고, 이러한 고통스러움은 외부 세계에 대한 흥미의 상실, 상실한 대상에

---

[16] Herbert Anderson and, Kenneth R. Mitchell, *All our Losses, All our Griefs* 상실과 슬픔의 치유, trans. 김형준 and 윤혜원 (서울: 상담과 치유, 2004), 64.

관한 기억에의 몰두, 새로운 대상에게 투자할 수 있는 정서적인 능력의 감소 등을 수반한다. 정상적인 애도는 병리적인 것이 아니며 치료를 필요로 하지 않는다. 시간이 지남에 따라, 개인은 상실에 적응하고 관계에서 즐거움을 느낄 수 있는 능력을 회복한다. 진정한 애도는 사랑하는 사람의 상실을 잠깐 동안은 부인할지 모르나, 점진적으로 받아들이게 되며 복잡한 내적 과정을 거치면서 회복해 가는 과정이다.[17] 파크스(C. Murray Parkes)는 애도란 "현실 인식의 과정"으로 간주하면서 외부에 이미 일어난 사건을 자기의 심리 내면에 현실로 받아들이는 것이라고 정의하고 있다. 사랑하는 사람이 이미 죽었지만 내면의 세계에서 그 사건을 받아들이기에는 시간과 심리적인 에너지가 필요한 것이다.[18]

5. 영성 (Spirituality)

영성이란 모든 인간에게 내재하는 영혼의 핵으로, 하나님과의 만남을 가능케 하는 신적인 능력이며, 하나님의 성령이 임하는 자리이다. 이 인간의 영성은 정체되어 있는 상태가 아니라, 변화하고 성장해 가는 동적인 능력이다. 인간의 영성은 특정 종교와 상관없이 어느 누구에게나 내재하고 있는 생명의 핵이며, 생명의 씨앗인 것이다. 한 그루의 나무가 작은 씨앗에서 커다란 나무로 자라듯이, 인간의 영성도 작고 미숙한 단계에서 하나님과 만나는 단계까지 성숙해 갈 수 있다. 이런 영성은 인간 존재의

[17] J. William Worden, *Grief Counseling and Grief Therapy* 유족의 사별슬픔 상담과 치료, trans. 이범수 (서울: 도서출판 해조음, 2002), 35-37.

[18] 김진영, "애도(哀悼)과정의 목회상담적 이해," in *목회와 상담*, vol. 15 (2010), 146.

일부분에 관계된 정신 현상이 아니라 인간의 전인적 생명과 관계를 갖고 있다. 영성이 건강하면 그의 전 존재가 강화되는 힘을 얻고 영성이 병들면 그의 전 존재가 흔들리게 된다.[19]

6. 영적 치료 (Spiritually Integrative Counseling)

영적 치료는 단순히 정신심리 치료법에서 말하는 행동이나 태도의 긍정적인 변화만이 아니라 완전히 변화된 삶을 말한다. 우리는 깊은 슬픔을 경험했을 때 다른 사람으로 태어날 수 있다. 우리가 상실의 비탄과 슬픔에 대해 어떻게 대처하느냐에 따라 전보다 강해질 수도 있고 약해질 수도 있다. 엄청난 상실 앞에서도 성숙한 신앙을 가진 사람은 슬픈 경험의 결과로써 인격의 깊이를 더해간다. 그는 자신의 상실감에 대하여 고통을 느끼지만 모든 것을 박탈당했다고 생각하지 않는다. 그는 현실이 전과 같아지리라고 생각하지는 않으나 하나님의 사랑 안에서 긍정적으로 받아들일 수 있는 것이 많음을 깨닫게 된다.[20]

어떤 한 사람이 영적 치료를 통해 변화하는 이유는 그리스도의 사랑이 그 사람 안에서 변화의 힘이 되기 때문이다. 그리스도를 영접한 사람들은 성경적으로 생각하고, 말하고, 행동하는 변화를 통해 자신의 문제를 극복하고자 해야 한다. 자신의 생활의 변화, 기도함으로써 얻는 하나님의 응답 등은 전혀 새로운 피조물로서 그리스도의 풍성한 삶을

---

[19] 정태기, *위기와 상담* (서울: 상담과 치유, 2010), 282-83.

[20] 최재락, *사별과 목회상담*, 332.

누리면서 살아가는 데 원동력이 될 수 있다. 그러기에 예수께서 그리스도이심을 믿지 않고는 결코 영적인 치료가 이루어 질 수 없다.[21] 우리의 삶의 고통가운데서 구원하실 메시야로서 예수 그리스도를 믿을 때 비로소 우리는 영적 치료를 통해 새로운 삶으로 나가게 된다.

D. 청중 및 대상

사별은 일생을 살며 모든 사람이 겪는 과정이다. 따라서 누구나 지속된 비애의 어려움에 잠재적으로 노출되어 있다고 생각할 때 사별자 상담에 관한 연구는 매우 중요하다. 따라서 국내의 자료를 수집해 사별 경험과 사별 이후 심리적 적응에 이르는 신앙적 경험 과정을 본 연구를 통해 확인해 보는 것은 의의가 있을 것이다. 이를 통해 상담 장면에서 사별을 경험한 내담자들을 좀 더 잘 이해할 수 있도록 하며 적절한 개입의 방향성을 제공하고자 한다. 또한, 배우자의 죽음을 경험하지 않았으나 죽음에 대한 인식과 이해를 구하는 기독교인에게도 도움을 줄 수 있을 것이다. 죽음에 대한 인식변화와 사랑하는 가족을 잃은 사별자의 아픔을 위로하려는 교회 목회자, 사별을 경험한 기독교인, 목회상담자 및 여러 기독 기관들에서 죽음을 이해하고 사별에 관련된 프로그램을 개발하기 위한 자료가 될 수 있다.

---

[21] Ibid.

Chapter Ⅱ

논지와 관련된 문헌자료의 평론적 검토(Literature Review)

A. 중년 여성의 사별에 대한 이해

1. 중년 여성의 사별경험

2012 년 대한민국 통계청의 연령계층별 사망률 성비 보고에 의하면 남자의 사망률이 여자보다 약 1.2 배 높은 것으로 나타났으며 특히 50 대 남자 사망률이 여자의 사망에 비해 약 2.9 배 높아 연령별 남자 사망률 중 최고 수준으로 나타났다.[22] 이는 50 대가 어느 연령층보다 남성들의 사망률이 높다는 것을 의미하는 것으로, 여성들이 남성보다 배우자 사별을 더 많이 경험하고 있음을 시사하고 있다. 부부간 금실이 돈독해지는 중년기에 배우자 상실은 대단히 충격적인 사건이다. 결혼관계가 일생을 통해 가장 친밀하며 안정적인 정서적 지지의 원천이며 근본적인 애착관계라는 점에 비추어 볼 때 배우자와의 사별은 무엇보다도 정서적 지지의 결핍으로 인한 어려움을 초래한다.[23] 기혼 중년 여성은 대부분 배우자로부터 지지를 얻게 되며 지지를 배우자에게 기대하는 것으로 나타났다.[24] 따라서 이 때에 발생하는 배우자 사별은 심각한 위기로서 중년여성은

---

[22] 통계청, *사망원인통계연보* (서울: 통계청, 2013). 28-39

[23] 최희정, "배우자 사별로 인한 스트레스 및 사회적 지지가 우울감에 미치는 영향," (Th. M. thesis, 이화여자대학대학원, 1997). 62-63.

[24] 양복순, 2

역할의 변화와 비애과정을 동시에 경험하게 된다.[25] 이와 같이 배우자와의 사별로 남겨진 중년 여성에게 생활 전반에 걸쳐 수많은 어려움을 초래할 것이라는 데에는 이견의 여지가 없다. 더구나 여성은 자아 개념의 중심을 아내라는 역할에 두는 경우가 많기 때문에 결혼 상태의 변화 즉, 남편을 잃은 아내 역할의 상실은 자신감, 통제감 등에 부정적 영향을 미친다.[26] 특히, 배우자에게 의존도가 매우 높았던 사람들은 사별로 인한 상실을 수용하고 해결해 나가는데 매우 어려움을 겪고 버림 당했다는 생각에 심한 분노와 저항을 보이기도 한다.[27] 그리고 배우자에게 수입을 의존한 경우라면 수입이 감소하면서 생활을 전반적으로 재조정해야 하며 조정한다 할 지라도 생활에 어려움이 발생한다.

사별은 삶의 다양한 측면에서 부정적인 영향을 미치며 이로 말미암아 수면 양상이 달라지고 생체 리듬에 변화가 오며 면역계 기능까지 변화를 초래할 수도 있다.[28] 그래서 배우자를 사별한 여성들은 사별 초기에 병원 방문 횟수가 증가되기도 한다.[29]

---

[25] K. Gass, "The Heath of Conjugally Bereaved Widow: The Role of Appraisal, Coping and Resources," in *Rearch in Nursing and Health* 10(1)(1987), 39-47; cited in 양복순, 2.

[26] 최희정, 62-73; cited in 양복순, 20.

[27] B. Raphael and K. Nunn, "Counseling the Bereaved," in *Journal of Social Issues*, Vol. 44(3) 191-206 (1988); cited in Ibid, 17.

[28] M. Laudenslager, "The Psychobiology of Loss: Lessons from Humans and Nonhuman Primates," in *Journal of Social Issue*, Vol. 44(3) (1988), 19-36; cited in Ibid.

[29] 전미영. "가족사별 후 슬픔경험, 가족의 강인성 및 관리자원과의 관계," in *대한간호학회지* vol. 30, no. 6(2000), 1569-579.

그리고 사회적으로도 자신에게 새로이 부여된 역할에 맞도록 자신을 재형성해야 하는 부담이 있다.[30] 더구나 현대 사회의 핵가족화 영향으로 가족이 부부 중심이 되었고 부부 중심으로 많은 사회생활이 이루어지기 때문에 배우자 사별은 곧 사회 생활이나 인간관계의 폭의 축소를 의미한다. 이로 인하여 사회적 박탈감을 초래할 수 도 있으며, 배우자를 사별한 중년 여성은 배우자 생존시처럼 지역사회에서 주고 받을 수 있는 관계를 수행할 수 없기 때문에 지역사회에서 위축되기도 한다.[31]

최희정은 배우자를 사별한 성인여성(27.1%)과 중년기 여성(71.9%)을 대상으로 실시한 배우자와의 사별로 인한 스트레스 및 사회적 지지가 우울감에 미치는 영향을 연구하였다. 이 연구에서는 역할 수행의 어려움, 경제적 어려움, 대인관계의 어려움, 배우자 상실감 등을 배우자를 상실한 여성의 어려움들로 지적하였다. 이들은 부모나, 친척, 친구, 종교 지도자들에게서 정서적 경제적 지지를 받으며 특히, 대인관계의 어려움이 있을 때 친정으로부터 정서적 지지를 받는 것으로 나타났다. 그리고 사회적 지지가 우울감에 유의한 영향을 미치는 것임을 지적하였다. 강인은 배우자를 사별한 중년여성이 경험하는 배우자 사별 스트레스와 적응 연구에서 사별 여성들의 스트레스 적응 과정은 복합적인 것이며 우울과 생활 만족도에 미치는 영향은 소득수준, 사별기간, 사별 예상 여부 등 유형에 따라 다르다고 주장하면서 사별 여성들이 모두 같은 사별

---

[30] E. M. Duvall; cited in 양복순, 19.

[31] P. Rosenblat, "Grief: The Social Context of Private Feeling" in *Journal of Social Issue*, 44(3)(1988), 67-78; cited in Ibid.

스트레스와 적응 정도를 경험하지 않는다는 사실을 지적하였다. 황선희는 지속적 비애 장애(Prolonged Grief Disorder)에서 부정적 인지가 지속된 비애 증상과 심리적 부적응을 매개하는 중요한 변인이라는 것을 밝혔다. 지속된 비애 증상이

심할수록 부정적 인지 수준이 높으며, 이로 인해 심리적 부적응이 심화될 수 있음을 연구하였다.

질적 연구로는 정연강 외 6 명이 현상학적 방법으로 중년기 여성들의 배우자 사별 대상자의 내적 · 외적 변화의 대처과정들을 연구하였다. 이 연구에서 중년여성들이 경험하는 배우자와의 사별 단계는 충격기, 당황기, 방황기, 대처기, 적응기 5 단계인 것으로 나타났다. 양복순은 중년여성의 배우자 사별 경험을 근거이론 방법으로 연구하였다. 중년 여성들의 배우자 사별 경험에 대한 인과적 상황은 '상실'이었고 중심 현상은 '무너져 내림'이었으며, 이 현상에 영향을 미치는 전후 관계는 '부부화목 정도'와 '생활력'이라고 하였다. 시간이 경과함에 따라 이에 대처하는 전략과정을 설명하는 핵심범주는 '헤쳐 나아감'이라고 하였고 '헤쳐 나아감'에서 배우자 사별로 인한 무너져 내림은 크지만 마음을 잡고 자신이 처한 상황을 수용하며 새로운 역할과 형편과 처지를 전력을 다하여 헤쳐 나아가는 "질주형"과, 부부화목 정도가 중간이며 생활력이 약하나 사별로 인한 무너져 내림의 모든 현상과 변화를 자신의 운명으로 여기며 감내해 나가는 "순명형", 생활력이 보통이며 부부 화목 정도가 중간이나 마음을 잡음이 약할 뿐 아니라 지지적 관계도 약하여 주도적 삶을 살아가기가 약한 편으로 사람들에게 표면적으로 지지를 원하며 언제든지 원하는 남자가 나타나면 재혼을 원하는 "심약형" 그리고

배우자와 화목 정도가 매우 약하였기 때문에 배우자 사별이 오히려 새로운 생을 펼쳐나가는 계기가 되고 무너져 내림이 매우 약한 반면 생활력과 마음을 잡음이 매우 강하여 무너져 내림을 잘 헤쳐 나아가는 "해방형" 4 가지 유형들을 도출하였다.

박경복은 중년 남성의 배우자 사별 경험을 현상학적으로 연구하였다. 배우자와 사별한 중년남성의 경험은 '신체적 증상', '무기력한 삶', '회상의 삶', '부정적 감정(정서변화)', '사회적 지지와 적응' 5 가지 범주로 나누었다. 이길순은 국가유공자와 사별한 미망인의 경험을 현상학적 연구를 통해 신체적 고통, 현실적 고통, 지지체계의 부족, 상실감, 회상, 회복, 국가보훈정책의 실망감으로 7 개의 범주로 나누었다. 선행 연구들을 종합해 볼 때 배우자와의 사별이 초래하는 고통은 외로움과 정서적 지지의 결핍이다. 또한, 경제적 어려움과 사회생활과 대인관계에서의 심리적 위축 등이 따른다. 이들은 시간이 흐름에 따라 변화되고 복합적인 다른 어려움이 증가되며 만성적이 되기 쉽다.

2. 사별경험으로 인한 비애 반응

사별은 인간 모두가 피할 수 없는 언젠가는 겪어야 할 상실이다. 특히, 배우자 사별은 매우 고통스러운 일이어서 심한 심리적 상처와 사회적인 관계에서 여러 가지 부작용이 나타난다.[32] 분노, 죄책감, 쇼크, 부정, 우울, 초조감 등과 같은 정서적 부작용이

---

[32] C. Parkes, "Loss and Recovery," in *Journal of Social Issue* 44(3) (1988), 53-65; cited in Ibid. 17

나타날 뿐만 아니라 사회적 지위변화, 역할상실로 인한 사회적 고립감도 경험하게 된다.[33] 사별에 대한 일반적인 반응인 비애(Grief)는 삶의 연속성이 파괴될 때마다 경험하는 고통을 의미하는 것으로서 단순한 슬픔의 상태가 아닌 복합적인 인지, 정서, 사회적 어려움들의 총체이다.[34]

애도의 단계 이론(The Stage Theory of Grief)을 검증한 맥시제스키 외 2 명 (Maciejewski, Zhang Block, Prigerson)은 모두 부정적 비애 지표가 사별 후 6 개월 이후에는 감소하나 6 개월 이상 지속되는 부정적 감정은 심리적 적응(조정)에 어려움을 초래할 수 있다고 밝혔다. 이처럼 일반적인 비애의 양상과 달리 어떤 경우에는 사별 후의 슬픔이나 고통이 일정 시간이 지나도 경감되지 않고 지속적으로 정신적 그리고 신체적 손상을 가져오기도 한다고 주장하였다.[35] 정서적 혼란으로 나타나는 비애 반응은 강렬하며 압도당 할 것처럼 일어나기도 하고 통제력을 잃을 것처럼 느껴지기도 한다. 사별 자들은 이러한 상태가 무한정 지속될 것이라고 느끼며 많은 경우 두려움, 외로움, 죄책감, 슬픔, 불안, 무력감 등을 경험한다. 때로는 뚜렷한 이유가 없는 분노를 느끼는 것

---

[33] D. Caserta, M. Lund, and M. Dimond, "Gender Differences Through Two Years of Bereavement among the Elderly", in *The Gerontological Society of America* vol. 26(3) (1986), 314-20.; cited in Ibid.

[34] J. P. Carse, *Death and Existence: A Conceptual History of Human Mortality* (New York: John Wiley and Sons), 1980; cited in 이윤주, 조계희, and 이현진, "사별에 관한 최근 연구동향 분석," in *상담학 연구*, vol. 8, No. 3(2007), 840.

[35] J. M. Holland, R. A. Neimeyer, P. A. Boelen, and H. G. Prigerson, "The Underlying Structure of Grief: A Taxometric Investigation of Prolonged and Normal Reaction to Loss," in *Journal of*

또한 자연스러운 정서적 반응이다.[36] 비애 반응으로서 인지적인 변화는 주의집중의 어려움, 결정내기의 어려움, 고인이 갑자기 떠오르는 침투적 사고, 죽음에 대한 반복적인 생각 등이 있다. 또한 삶과 죽음의 의미에 대해 고민하며 기본적인 영적 신념이 흔들리기도 하고 사회적 관계 철회와 고립과 같은 행동의 변화가 나타나기도 한다.[37]

비애반응은 정서적, 인지적, 영적, 행동적, 신체적인 면 등 다양한 부분을 포함하므로 어떻게 애도 과정(Grieving)이 일어날 수 있는지 이해하고 받아들이기 위해서는 비애의 다면적 특성을 고려하는 것이 필요하다.[38] 나이와 상관없이, 정서적 성숙의 수준, 고통스런 정서를 견디는 능력, 자율적인 자존감 조절 능력, 상실한 대상에 대한 의존의 정도, 상실이 발생한 상황 등과 같은 내적 및 외적 요인들이 애도 과정에 영향을 미친다. 이러한 다양한 비애 반응은 인구 통계학적 변인(성별, 연령 등)과 사별 관련 변인(사별원인, 사별 후 기간, 고인과의 관계 등)과 상호작용하며 사별 후 심리적 적응에 영향을 미치게 된다. 인구통계학적 변인 중 성별에 따른 영향에 대해서는 혼재된 연구결과가 나타나는데 여성의 경우 사별 후 정서적으로 더 어려움을 겪는다는 연구 결과가 있지만, 배우자 사별의 경우에는 사별 후 비애에 있어 성별에 유의한 차이가

Psychopathology and Behavioral Assessment 31(2009, 190-201); cited in 장현아. "복합비애(Complicated Grief)의 개념과 진단," in *한국 심리학회지*, vol. 28, no. 2 (2009), 305.

[36] S. A. Cook, and D. S. Dworkin; cited in 황선희, 6.

[37] P. Burnett, W. Middleton, B. Raphael, N. Martin. Measuring Core Bereavement Phemena. Psychological Medicine, 27(1996), 49-57; cited in 최선재, "상실 경험의 의미 재구성과 심리적 적응의 관계" (Th. M. thesis, 이화여자대학교대학원, 2011), 16.

[38] S. A. Cook, and D. S. Dworkin; cited in 황선희, 6.

없다는 결과도 있다.[39] 사별자의 연령 또한 사별 후 애도과정과 적응에 있어 중요한 변수로 밝혀졌는데 이에 대하여 전미영(2000)의 연구에서는 50 세에서 59 세의 배우자 사별로 인한 슬픔 정서가 가장 높았으며 배우자를 사별한 사람들이 부모를 사별한 사람들보다 슬픔 경험 정도가 높은 것으로 나타났다. 사별 관련 변인 중 사별 원인은 고인의 죽음을 받아들이는 데 중요한 요소로 작용한다. 자살, 타살 및 갑작스러운 사고와 같은 외상적 상실(violent loss)의 경우 비외상적 상실(non-violent loss)에 비해 만성질환과 같은 적응에 어려움을 겪는다고 알려져 있다.[40] 또한, 자살 유가족의 연구를 살펴보면 고인과의 관계가 깊었던 사람일수록 적응에 어려움을 겪는다는 연구결과가 있어 고인과의 관계 또한 사별 후 심리적 적응에 영향을 주는 것으로 보인다.[41] 성별, 연령, 고인과의 관계, 사별 원인 외에도 다양한 변인이 사별 후 적응과 관련이 있는 것으로 알려져 있으며 이러한 변인이 개인의 심리적 특성이나 비애 반응과 상호 작용하며 회복을 늦추기도 하고 앞당기기도 한다.

---

[39] D. G. Quigley, and M. S. Schatz, Men and women and their responses in spousal bereavement, The Hospice journal, vol.14, no.2 (1999); cited in 정인순, "호스피스 환자 사별 가족의 사별 슬픔에 영향을 미치는 요인" (Th. M. thesis, 이화여자대학교 사회복지대학원). 14.

[40] D. Jones, J. Harvey, D. Giza, C. Rodican, P. J. Barreira, and , C. Macias, "Parental death in the Lives of People with Serious Mental Illness", in *Journal of Loss and Trauma* 8(4) (2003), 307-22; cited in 황선희, 7.

3. 사별경험으로 인한 애도 과정

그렇다면 사별이라는 충격으로부터 회복은 가능한 것인가? 로버트 웨이즈(S. R. Weiss)는 사별 경험에서 정상생활로 회복되는 것에 대하여 사별 이전의 기능으로 완벽하게 돌아오기 보다 '극복하지 못하고 단지 사별이란 사실에 익숙해질 뿐이다'라고 하였다. 그래서 그는 사별에서 회복이란 단어보다는 적응 또는 조정이라는 단어가 적합하다고 하였다. 애도 과정에 있는 사람은 비록 현실 검증 능력을 유지하고 있고 사랑했던 대상이 더 이상 존재하지 않는다는 것을 인정한다고 해도, 처음에는 상실한 대상에 대한 애착을 거두어 들일 수 없다. 대신, 그는 현실을 부인하고 상실한 대상의 정신적 표상에 매달림으로써 고통으로부터 도피하고자 한다. 이로 인해 대상의 상실은 자아의 상실, 수치심, 열등의식 등으로 변형된다. 그러나 애도 과정의 단계를 통과함으로써, 이러한 자아 상실은 차츰 치유되고 정신적 평정은 회복된다.[42]

슐터와 지숙(S. R. Shuchter and S. Zisook)은 위와 같은 적응과정이 진행되는 동안에도 사별한 이와 시간을 초월한 정서적인 유대가 유지된다고 하면서 특히 애착행동과 관련된 현상들은 사별 후에도 몇 년 간 지속되는데 이는 애착대상의 상실에 대한 건강한 적응을 나타낸다고 하였다. 결국 배우자와의 사별에 대한 적응은 애착대상의

---

[41] A. M. Mitchell, Y. Kim, H. G. Prigerson, and M. Mortimer-Stephens, "Complicated grief in survivors of suicide," in *Crisis*, 25(1), 12-18; Ibid.

[42] S. Robert Weiss. "Loss and Recovery," in *Journal of Social Issue*, 44(3)(1988), 37-52; cited in 양복순, 17-18

상실로 인한 외로움 등의 감정을 평생 동안 느낄 수 있지만 그럼에도 불구하고 다시 새로운 인간 관계를 맺고 새로운 삶을 시작해 나가는 것을 볼 수 있다.[43]

애도 과정을 이해하고 경험하는데 있어서 비애에 대한 반응이 비교적 신속하게 상실을 받아들이고 적응할 수 있도록 도와주는 면을 가지고 있으며, 반드시 부적응적인 것은 아니라는 사실을 아는 것이 중요하다. 고인의 죽음을 받아들이고 일상생활에 적응하기까지 비애의 과정은 고통스럽지만 사별을 경험하는 많은 사람들은 이러한 과정을 거치면서 삶에 다시 적응하게 된다. 대부분의 사별 자들은 회복력을 지니고 있어 상실의 경험으로 인한 충격과 상처에도 불구하고 평정을 되찾고 앞으로 나아갈 수 있다.[44]

퀴블로 로스(E. Kubler-Ross)는 상실 수업(On Grief and Grieving)에서 사별 이후의 애도 과정과 그 의미에 대해 다음과 같이 서술하였다. 사랑한 사람을 잃은 사람들은 슬픔의 다섯 단계인 부정, 분노, 타협, 절망, 수용을 거치게 된다. 이 다섯 단계는 상실을 극복하며 삶 속에서 배우게 될 것들을 한데 모아 놓은 하나의 틀이다. 첫째, 부정의 단계이다. 부정은 상실의 충격에 대해 내면을 보호해주는 장치가 될 수 있다. 둘째, 분노의 단계이다. 분노하고 있다는 것은 곧 치유되고 있음을 의미한다. 즉,

---

[43] S. R. Shuchter, and S. Zisook, "The Course of Normal Grief," in *Handbook of Bereavement: Theory, Research and Intervention*, eds. M. Stroebe, W. Stroebe, and R. O. Hansson (New York: Cambridge University Press,1993), 23-43; cited in 최희정, 14.

수면으로 올라오기에는 너무 이른 감정들을 서서히 받아들이고 있는 것이다. 상실을 경험한 자는 분노의 감정을 판단하거나 의미를 찾으려 하지 말아야 하며 분노 그대로 느껴야 한다. 분노는 사랑의 강도를 나타내는 또 다른 표시이기 때문이다. 셋째, 타협의 단계이다. 타협은 우리가 각 단계를 적응할 수 있도록 시간적 여유를 주는 중간 정거장 역할이다. 타협은 강한 각각의 감정들이 지배하고 있는 공간이 서로 거리를 갖도록 간격을 만들어준다. 넷째, 절망의 단계이다. 절망에서 겪는 슬픔과 공허함은 기존의 상태와 스스로를 분리시키고 상실자를 정화시킨다. 그 순수함 속에서 현재의 상실을 객관적으로 직면 할 수 있게 된다. 다섯째, 수용의 단계이다. 수용은 우리가 경험하게 되는 하나의 과정이지 종착역이 되는 마지막 단계가 아니다. 그러므로 삶의 어느 한 지점에 묶여 있지 않고 계속 아파하며 나아가는 한 우리는 치유되어 나간다. 고통을 겪는 것만이 고통에서 벗어날 수 있는 유일한 길이다. 결국 우리는 치유될 것이며, 온전한 자신을 되찾게 될 것이다. 잃어버린 것을 되찾지는 못하지만 상처를 치유할 수는 있다. 하지만 모든 사람이 매번 이 다섯 단계를 모두 거치지는 않으며 항상 반응이 순서대로 나타나지 않고 한 단계를 반복적으로 겪을 수도 있다. 중요한 것은 자신의 마음, 그리고 사랑하는 사람들의 마음이며 상실 너머에 존재하는 초월적인 부분을 발견하는 것이다.

---

[44] G. A. Bonanno, "Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive after Extremely Aversive Events?" in *American Psychologist*, 59(1) (2004), 20-28; cited in 황선희, 2.

결코 사라지지 않는 자기 자신과 사랑하는 이들의 진정한 부분을 우리는 발견할 수 있다. 나아가 정말로 소중한 것은 영원히 간직할 수 있다는 사실을 배우게 된다.[45]

월리엄 워든(J. William Worden)은 상실에 대한 적응 능력인 애도가 네 가지 기본 과업에 연관돼 있음을 볼 수 있으며 사별 슬픔에 잠긴 사람은 애도를 끝내기 전에 다음과 같은 과업을 반드시 달성해야 한다고 하였다. 비록 이 과업이 순서에 의해 반드시 이루어질 필요는 없지만 과업이라는 정의에서는 그것이 의도하는 일정한 질서가 있다고 주장하였다. 과업 1 - 상실의 현실을 받아드림: 이생에서는 죽은 사람과 다시 만나는 것이 불가능하다는 현실과 직면을 하고 상실이 일어난 현실에 대한 수용은 정서적 수용을 포함하는 것이므로 시간을 필요로 한다. 과업 2 - 사별 슬픔의 고통을 겪으며 애도 작업 해내기: 두 번째 과업을 부정하는 것 중 가장 확연한 것은 그들의 감정을 차단하고 실존하는 고통을 부인하는 것이다. 때때로 사람들은 고통스런 생각들을 회피함으로써 그 과정을 방해한다. 죽은 이를 이상화하는 것, 죽은 이를 생각나게 하는 것을 회피하는 것, 알코올이나 약물을 사용하는 것 등은 유족들이 두 번째 과업을 달성하려는 것을 저해하는 방법들이다. 과업 3 - 고인을 잃은 환경에 적응하기: 유족들은 일반적으로 익숙하지 않은 고인의 생전 역할을 채워보려고 하며, 가지지 않았던 기술을 발달시키려 하고, 스스로에게 새롭게 부과된 역할들을 외부적, 내부적, 영적으로 수용 / 적응하며 앞으로 움직여 나가보자고 결심한다. 과업 4 - 고인의 감정적 재배치와 삶을

[45] Elisabeth Kubler-Ross and, David Kessler, *On Grief and Grieving 상실수업*, trans. 김소향 (파주: 도서출판 이레, 2005), 319-21.

함께 살아 나가기: 고인으로부터 감정적 에너지를 철회하고 다른 관계에 그 에너지를 재투자 하기 즉, 고인을 위한 감정적 공간을 찾아내는 일이며 이를 통하여 사별 자로 하여금 세상에서 고인을 배제하지 않고 살아나가면서 고인과 연결되어 있게 하며 추모할 수 있는 방법을 찾는 것이 필요하다. 그것은 고인이 된 사랑했던 사람을 기억하고 마음에 그들을 간직하는 일이지만, 여전히 사별 자는 자신의 삶을 살아가야 하기 때문이다.[46]

볼칸(Volkan)은 다음과 같이 제안하였다. 사별 자는 사는 동안 자신들이 높은 가치로 느꼈던 고인을 절대 한꺼번에 잊지 않으며, 고인에 대한 표현에서 고인의 가치에 대한 부여를 완전히 거둬들이지 않는다. 사별 자 자신의 정체성에 정신적 상해를 입히는 경우를 제외하고는 사별 자는 절대로 우리의 역사에서 친밀했던 이들을 깨끗이 지워버릴 수 없다. 볼칸(Volkan, 1985)은 유족이 매일 일상생활의 과정에서 과장된 강도로 고인에 대한 표현을 재현할 필요를 더는 느끼지 않게 됐을 때, 비로소 애도가 끝난다고 주장하였다. 흔히 네 번째 과업에서 유족들은 새로운 것을 진행하는 대신 과거에 대한 애착에 묶여 방해 받는다. 어떤 사람들은 상실이 너무 고통스러워 다시는 사랑하지 않으리라 스스로에게 맹세를 한다.[47]

---

[46] J. William Worden, *Grief Counseling and Grief Therapy 유족의 사별슬픔 상담과 치료*, trans. 이범수 (서울: 도서출판 해조음, 2009), 56-69.

[47] V. D. Volkan, "Complicated Mourning," in *Annals of Psychoanalysis* 12 (1985), 323-48; K. G. Wagner and L. G. Calhoun, "Perceptions of Social Support by Suicide Survivors and Their Social Networks," in *Omega*, 24 (1991), 61-73; cited in Ibid, 70-71.

전미영은 사별로 인한 슬픔으로부터의 회복은 일반적으로 다음의 단계를 거친다고 말했다. 첫 단계는 상실을 의식적으로 수용하려고 해도 감정적으로 부인하는 단계이다. 둘째 단계는 슬픔을 종결하려는 시도와 함께 수용해 보지만 결국 절망감과 우울을 경험하면서 영구적인 슬픔의 종결은 결코 일어나지 않는 단계이다. 셋째 단계에서는 사별의 아픔에도 불구하고 만족스러운 삶을 기대하며 사별을 받아들이는 단계이다. 그러나 사별로 인한 슬픔의 극복 단계를 모든 사람이 순서대로 겪지 않을 수도 있다.[48]

최재락은 슬픔의 치유를 위한 기독교 상담에서 다음과 같이 상실감에 빠져 고통 받는 사람들의 특징을 설명하였다. 첫째, 사람들은 갑작스런 상실에 직면했을 때 충격 속에서 마비된다. 이때에 현실을 부정하거나 회피하지 않기 위해 솔직한 감정표현이 요구된다. 둘째, 엄청난 상실을 경험한 사람들은 하나님도 자신을 버렸다는 생각에 우울하고 영적으로 침체되기 쉽다. 그리고 해결되지 않는 문제들이 신체화 증상을 야기시킬 수도 있다. 셋째, 상실감에 빠진 사람들은 혼돈과 죄의식을 경험하기 쉽다. 그들은 자신의 죄의식이 정상적인지 아니면 비정상적인지를 이해해야만 한다. 넷째, 상실감에 빠진 사람들은 적개심과 무력감을 느낀다. 그들은 상실과 관련된 모든 것이나 사람들을 비난하기 쉽다. 물론 이것은 어느 정도는 정상으로 이해되지만, 지나친 적개심은 자기상실을 초래할 수 있다. 또한 상실감 속에서 무기력해진 사람들은 너무

---

[48] 전미영. "가족사별 後 슬픔경험, 가족의 강인성 및 관리자원과의 관계," in *대한간호학회지* vol. 30, no. 6 (2000), 1569-579; cited in 양복순, 18.

오랫동안 홀로 있기보다는 보살핌의 인간관계를 수용할 필요가 있다. 다섯째, 상실감속에 있는 사람들은 실존적 신앙의 견지에서 이전의 상태로 돌아갈 수는 없지만, 자신들의 삶에는 여전히 긍정할 만한 가치들이 많다는 것을 알 필요가 있다고 말했다.[49]

B. 고난의 의미에 대한 목회 신학적 이해

사람이 고난 속에서 얻는 가장 깊은 인생의 가치와 가장 궁극적인 의미는 다름아닌 신앙이다. 건강한 신앙을 가진 사람들은 절망했을 때에도 하나님과의 관계 속에서 자신의 삶을 지탱하고 확언할 수 있기 때문이다. 동시에 고통은 창조하거나 파괴하려는 격동적인 감정의 기간이기 때문에 미성숙한 신앙을 가진 사람들은 건강하지 못한 방법으로 상실감에 반응할 수 있다. 위기로 인해 분출되는 강력한 감정들은 한 인간의 인격적 세계를 철저히 파괴시킬 수도 있다. 그러나 어떤 경우에는 위기의 경험들이 오히려 심리적이고 신앙적인 각성을 가져올 수 있다. 이것이 가능할 때 인간은 위기 전보다 자신의 삶을 훨씬 더 창조적으로 이끌어 갈 수 있는 안정성과 새로운 삶의 의미를 발견할 수 있다. 많은 사람의 경우에 위기의 기간을 통하여 종교적 관심이 뚜렷해지며, 그 창조적인 힘은 매우 능동적이다.[50]

하지만 고난은 무의미하며 고난에는 아무런 목적도 없다고 주장하는 사람들은 항상 있었다. 고대 세계에서 그런 사람들 중에는 스토아 학파(Stoics: 자연의 냉혹한

---

[49] 최재락, "사별과 목회상담," 315.

[50] 최재락, "인간발달의 위기에 있어서 종교의 역할," in *신학과 실천* (Theology and Praxis), 260-61

법칙을 꿋꿋하게 감수할 필요성을 가르쳤다)와 에피쿠로스 학파(Epicureans: 제멋대로인 세상으로부터 탈출할 수 있는 가장 좋은 방법은 쾌락을 탐닉하는 것이라고 가르쳤다)가 있었다. 그리고 현대 세계에서 세속적인 실존주의자들은 삶과 고난과 죽음을 포함한 모든 것이 무의미하며 따라서 부조리하다고 믿는다. 하지만 그리스도인들은 그들을 따라 그 막다른 골목을 내려갈 수 없다. 왜냐하면 예수님은 고난을 "하나님의 영광을 위한 것" 곧 하나님의 아들이 그것을 통해 영광을 얻을 수 있는 것으로, 또 "하나님이 하시는 일을 나타내고자"하는 것으로 말씀하시기 때문이다(요 11:4, 9:3).[51]

현대신학 가운데에서 인간의 고통에 대해서 가장 구체적으로 이해하고 있는 것이 경험주의 신학이다. 경험주의 신학은 인간의 아픔에 대해 새로운 해석을 주고 있다. 인간적으로 말하면 아픔은 한 인간의 성장을 저해할 수도 있다. 그러나 그 아픔을 통해 인간이 자기 자신에 대해 새로운 이해를 깨닫게 되고, 영적으로 성장하게 되며 그 아픔을 통해서 다른 사람과의 이해와 사귐이 증진된다면 그 아픔은 인간에게 새로운 역사를 창조하고 있다고 보아야 한다.[52] 경험주의 신학자인 윌리엄스(Daniel Day Williams)에 의하면 고통은 넓은 의미에서 어떤 영향을 미치는 사건이다.[53] 윌리엄스는 그의 글에서 언급하기를 고통의 파괴적인 면을 부정하지 않고, 고통에 대해서 모든 해답을 주려고도

---

[51] John Stott, *The Cross of Christ 그리스도의 십자가*, trans. 황영철 and 정옥배 (서울: 한국기독학생회출판부, 1988), 599.

[52] 정태기, "고통의 언어와 성장," in *한신대 논문집*, vol. 1 (1983), 173.

하지 않으며, 다만 고통이 인간 성장에 끼칠 수 있는 적극적인 면만을 논한다고 한다. 어떤 개인이 현재의 상태에서 새로운 영역으로 변화되어 갈 때 고통이 따르게 된다. 윌리엄스와 다른 학자들이 이야기하는 고통이 갖는 기능을 종합해서 열거해 보면 다음과 같다.

첫째, 고통을 통해서 인간은 '내가 누구인가?"를 자각하게 된다. 즉 자신의 실존과 인간성을 고통을 통해서 발견할 수 있다. 자아발견은 자기 자신에 대한 주체감과 자기 확신을 갖는데 없어서는 안 될 중요한 요소이다. 자아발견은 우리가 의미 있는 공동체, 인간관계를 이룩할 수 있는 관문이기도 하다. 육신이 겪는 고통까지도 우리로 하여금 인생의 허무를 느끼게 하며, 다 이루지 못한 우리의 생을 새롭게 살아갈 수 있도록 영향을 준다. 결국 고통은 이 세상에서 우리의 생에 대한 이해를 심오하게 해준다. 여기에서 우리는 하나님의 구속적인 사건이 우리가 경험하는 고통 가운데서 일어나고 있음을 본다. 인간의 고통 가운데서의 하나님의 구속 사업이란 우리가 현재 처해있는 존재의 자각과 새로운 가능성을 향한 우리의 성장을 의미한다.

둘째, 고통은 자기중심적이고 교만한 인간의 마음을 겸허하고 겸손한 마음으로 변화시킨다. 고통을 경험하지 않은 사람에게서 교만한 것을 자주 본다. 고통을 모르는 사람은 자기 자신도 모를 뿐만 아니라 다른 사람도 모르는 이기주의적인 인간이 되기 쉽다. 그래서 그는 어디에 가도 자기가 왕으로 군림하려 드는 것을 보게 된다. 고통은

---

[53] Daniel Day Williams, *Suffering and Being in Empirical Theology* (Chicago: The University of Chicago Press, 1969), 181; cited in Ibid.

이런 사람에게 큰 영향을 줄 수 있다. 즉 이기주의적인 사람에게 자기가 이 세상의 주인이 아니라는 것을 일깨워 준다. 인간이 고통의 경험이 없다면 위선적이 되기 쉽다. 그는 사실을 사실대로 파악할 수 있는 능력이 없기 때문이다. 고통은 인간에게 겸손과 함께 인내도 가져다 준다.

셋째, 고통은 우리의 대인관계, 즉 사귐을 증진시킨다. 고통을 통해서 다른 사람들의 곤경을 훨씬 더 예민하게 느끼도록 해주고, 그들을 도울 수 있는 기회도 갖게 한다. 고통을 경험하지 않은 사람은 즉, 고통을 모르는 사람은 고통 하는 사람을 위해 일할 수 없고, 도와줄 수 없다고 말한다.[54] 고통을 모르는 사람은 다른 사람의 고통을 고통으로 인식하지도, 느끼지도 못하기 때문이다. 고통 하는 자가 자기를 알고 이웃의 아픔의 현실을 느낄 수 있는 힘을 소유한다. 그래서 그는 이웃의 아픔과 가까워지게 되고 자기의 고통을 서로 나누게 되는 가운데 사랑의 공동체가 형성된다.[55]

하버트 앤더슨과 케네스 미첼(Herbert Anderson and Kenneth R. Mitchell)은 상실과 슬픔의 치유에서 다음과 같이 말했다. 일반적으로, 사람들은 상실감과 관련된 문제와 싸울 때 자신의 신앙적인 확신을 재평가하게 된다. 사람들은 자신의 신앙에 대하여 묻기 시작해서 자신의 문제와 신앙과의 관계를 생각하는 회의의 기간을 통과하게 된다. 그러나 그들이 정기적인 예배나 보살핌의 정신을 체험하는 성도들과의 친교를

---

[54] Daniel Day Williams, 182-89; cited in Ibid,173.

[55] Dorothee Soelle, *Suffering*, translated by Everett R. Kalin (Philadelphia: Fortress Press, 1975), 2; cited in Ibid, 174.

유지할 수 있다면, 그때 그들은 자신의 투쟁을, 신앙을 깊게 하는 성장경험으로 이해하게 될 것이다. 기독교의 뿌리가 되는 히브리 전통은 상실을 당했을 때 성난 목소리로 부르짖는 것은 적절할 뿐만 아니라 필요한 것으로 보았다. 하나님의 부르심은 우리가 충만하고 온전한 사람이 될 것을 요구한다. 공개적이고 적극적으로 슬퍼하기를 거부하는 것이야말로 본질적으로 무신론적인 자세이다. 왜냐하면 우리와 언약을 맺으신 하나님과 우리의 관계를 부인하는 것이기 때문이다. 그리스도인의 믿음은 우리와 분리될 수 없는 하나님과의 약속에 근거하고 있기 때문에 자유롭게 슬퍼할 수 있는 것이다. 그리스도인에게 구현되고 교회를 통해 계속되는 하나님의 임재가 그리스도인들이 버림받음의 두려움으로부터 피할 수 있는 피난처를 제공한다. 성경과 그리스도인의 믿음의 역사는 다음을 증명한다. 즉, 살아 계신 하나님과 살아있는 관계를 갖는 사람은 기꺼이 하나님과 논쟁하고, 하나님을 부추기고 자신의 분노와 고통을 하나님께 부르짖을 수 있어야 한다는 것이다. 하나님은 살아계신 인격체이시기 때문에 그렇게 할 수 있는 것이다. 소망의 근원이 되시는 분의 거룩한 내주하심이 때로 고통과 무서운 상실을 겪을 때에도 우리를 지탱시켜 주신다. 하나님의 사랑에서 갈라놓을 것이 없다는 소망이 우리로 하여금 견딜 수 있게 한다. 이 소망이 우리의 분노와 부르짖음과 상처와 죄책감을 은혜의 보좌로 가져가기 때문이다. 그러므로, 우리는 더 슬퍼할 수 있으며 하나님과의 관계 속에서 현실을 있는 그대로 받아들이고 삶의 어려움을 이겨낼 수 있게 된다. 하나님은 여전히 나 자신을 돌본다는 믿음 속에서 상실의 슬픔을 경험한 사람들에게는 사별의 경험이 곧 삶을 성숙하게 하는 경험임을 알게 된다. 특히 성숙한 신앙을 가진 사람은 그

어떤 것도 그와 하나님의 관계를 빼앗아 갈 수 없다라는 신념에서 강한 의지를 가지고 있다. 그는 어떠한 상황에서도 아직 모든 것을 잃은 것은 아니라는 생각으로 상실에 대해 대처한다.[56]

인간은 위기를 당하고 고통을 체험함으로 인간의 유한성을 깨닫게 되고, 궁극적인 삶의 의미를 추구하게 되며, 살아계신 하나님의 깊은 사랑에 접할 수 있게 된다. 신앙을 통한 삶에 대한 이러한 이해는 비관적인 경험을 극복하는 태도에서 엄청난 힘을 가져온다. 신앙은 죽음이 사별경험자에게 안겨준 고통을 완화시키며 그들의 상실을 잘 다루고 애도 과정을 촉진시키도록 돕는다. 사별자가 종교적 믿음이 없거나 또는 그리스도의 가르침에 대해 생각하기를 거절할 때, 희망을 가질 수 없다. 결과적으로 고통은 더 심해지고 애도는 더욱 어려워 진다.[57] 그리스도인들은 상실감과 관련된 문제와 싸울 때 자신의 신앙적인 확신을 재평가하게 된다. 사람들은 자신의 신앙에 대해 묻기 시작해서 자신의 문제와 신앙과의 관계를 생각하는 숙고의 기간을 통하게 된다. 많은 신앙인들이 표면적인 신앙생활을 하다가 위기에 직면하게 되면 신앙을 잃어버리는 경우가 있다. 반대로 위기를 극복해가는 과정에서 신앙과 인격의 깊이를 더해가는 사람들도 있다.[58]

---

[56] Herbert Anderson and Kenneth R. Mitchell, 156-58.

[57] Ibid, 173.

[58] 최재락, "슬픔의 치유를 위한 기독교 상담," 314.

고통은 이 세상에서 우리의 생에 대한 이해를 심오하게 해주며 우리가 현재 처해있는 존재에 대한 자각과 새로운 가능성 그리고, 참 인생의 의미를 향한 성장을 이룩한다. 신앙 가운데서 고난이 치유되어 힘으로 변화하는 것은 나의 아픔을 함께 아파해 주고 친히 들어주며 나를 있는 그대로 받아주고 그러면서도 십자가의 아픔을 부활의 승리로 변화시켰던 하나님을 만나는 데서 이루어 진다. 하나님의 임재를 느끼는 이런 신비는 인간에게 영적 성장속도를 가속화시키고, 분열된 자아를 통합시키며, 인생의 방향을 바꾸어 주고 인간이 누릴 수 있는 참된 자유를 체험케 한다.[59] 기독교 영성은 하나님과 좀 더 깊고 밀접한 관계로 나가는 영적 성장 안에서 우리의 의지와 품성이 점진적으로 하나님의 뜻과 성품을 따르게 되면서 온전해져 가는 것이다. 그러나 충격적인 상실을 당했을 때 하나님에 대한 확신이 변하지 않는다고 해도 믿음은 몹시 흔들리게 된다. 사랑하는 사람을 잃거나 또는 소중한 물건을 잃었을 때 우리는 필연적으로 삶의 목적과 하나님의 섭리에 대한 신학적인 질문을 하게 된다. 믿음의 사람들에게 있어서도 고통과 상실은 마침내 무시 할 수 없는 질문을 일으킨다. 때때로 하나님께서 굉장히 멀리 계시는 것처럼 보여진다. 중요한 상실이 생겼을 때, 인간성에 대한 유익과 하나님의 현존을 쉽게 말하는 것은 공허한 소리로 들릴 뿐이다. 하나님에 대한 질문을 심각하게 받아들이는 것은 너무나 중요하다. 믿음의 삶은 건축하고 또 다시 건축하면서 계속 진행되는 작업이다. 그래서 재건축의 과정은 하나님에 대해 질문하는 것에서 시작된다.

---

[59] 정태기, "위기상담," in *연세대학교 연신원 목회자 하기 신학세미나 강의집* (1990), 120-212.

상실의 고통 한가운데 있을 때 하나님께서도 우리와 함께 고통 받으신다는 사실을 인식하면 우리는 위로를 받는다. 인생은 유한한 것이며 고통스럽기 때문에 그것을 악으로 거부하지 않으면서 유한성의 결과인 고통을 받아들이는 일은 용기가 필요하다. 그러므로 십자가에 달리신 예수님께서 항상 우리와 함께 고통을 받으신다는 확신이 우리의 고독, 슬픔, 비탄을 변화시킨다. 고난은 우리를 파멸로 인도하는 것이 아니다. 자신의 고통과 버려짐 이라는 아픈 상처를 유일하게 아시는 하나님께서 우리의 상처와 고통을 아시며 돌보신다는 것을 깨닫게 될 때, 우리는 고난의 의미를 수용할 수 있게 되는데 이것이 신앙이다. 따라서 신앙적 사고는 고난의 기원을 찾으려는 데 그 목적이 있기보다 이 고난이 내게 어떤 의미를 주는 지를 생각하고 고난을 통해 자신의 왜곡된 사고를 수정하는 것이다. 물론 하나님과의 관계 속에서 중요한 것은 변화된 행동보다도 변화된 마음이라고 할 수 있다. 그러나 윌리엄 제임스(William James)가 말한 것처럼, 변화된 마음은 변화된 행동을 이끌어 낼 수 있어야 하기 때문에, 영적으로 성장한다고 해서 인간다움이 없어지는 것이 아니고 우리는 더욱 더 인간다워지고 더욱 더 진실된 인간이 되는 것이라고 말 할 수 있다.[60] 이러한 논지에서 연구자는 신앙을 통하여 나타나는 하나님의 현존과 평화는 사별자에게 큰 영향을 주고 치유를 가져오며 결국, 인간을 성숙하게 함을 확신한다.

---

[60] Ibid,.

Chapter Ⅲ

연구 방법(Methodology on the Study)

A. 질적 연구

연구자는 기독교인 사별 자들의 경험과 애도과정에서 발견된 신앙적 변인들을 확인하고 질적 연구 방법을 통하여 중요한 것을 파악하고 그것의 의미를 찾아내려고 하였다. 배우자를 사별한 중년 여성의 생생한 경험과 애도과정에서의 신앙적 의미의 구조를 이해하고 그 경험에 참여하는 연구자가 갖는 의미를 기술하기 위해서 질적 연구 방법이 적절하다고 판단하였다. 인터뷰를 통한 질적 연구를 위해 대상자에게 연구 목적을 설명하고 연구 참여 동의서를 받은 후 반 구조화된 심층면담을 통하여 자료를 수집하였다. 수집기간은 2013 년 7 월부터 10 월까지 약 4 개월 동안 시행되었다. 녹음된 내용을 분석하기 위해 참여자와 면담 내용을 녹음 후 필사하여 개방코딩 과정을 통하여 배우자를 사별한 중년여성의 경험과 신앙의 역할에 대한 하위범주를 도출하고 주제와 범주간의 관련성을 파악하였다. 질적 연구 방법을 통하여 도출되는 여러 주제간의 관계와 경험의 본질을 밝혀 신앙이 어떻게 애도 과정에 도움을 주는 지에 대한 구체적인 모델을 연구하였다.

질적 연구방법은 연구자가 연구대상이 행위하고 생각하는 일상에 참여하거나 그 일상을 관찰하면서 연구대상이 갖고 있는 경험세계와 가치관을 당사자의 주관적 시각으로 이해하는 연구방식을 말한다. 즉 통계나 수치만이 일반성을 보장한다고 믿는

양적 연구와는 달리, 질적 연구에서는 연구대상이 지니고 있는 모든 것을 가치 있는 연구 자료로 본다. 각 개인이 인지하는 주관적이고 살아있는 경험을 근원적으로 규명하고 체계적인 구성을 서술하며, 특히 각 참여자의 깊이 있는 개별적 접근을 목표로 하였다. 질적 연구에서 의미의 발견은 연구 현상간의 인과관계를 밝혀냄으로써 얻어진다기보다는 연구 현상을 전체로 이해함으로써 얻어지는 것이다. 참여관찰과 면담을 통하여 연구주제에 대한 하나의 이론을 만들기 위해 실증적 근거를 가지고 연구하였다. 질적 연구의 평가기준은 학자들의 관점에 따라 조금씩 차이가 있지만 본 연구에서는 구바와 링컨(Guba & Lincloln)의 네 가지 기준들을 적용하도록 노력하려고 하였다. 첫째, 양적 연구의 내적 타당 도에 해당하는 '사실적 가치(true value)'를 만족시키기 위해 도출된 결과를 가지고 연구 참여자의 원 진술로 돌아가 그 내용이 일치하는지를 반복적으로 확인하는 작업을 하였다. 이를 위해 본 연구에서는 면담 자료와 분석한 결과의 일치 여부를 질적 연구의 전문가인 지도 교수에게 검토를 받았다. 둘째, 양적 연구의 외적 타당 도에 해당하는 '적용성(applicability)'을 만족시키기 위해 충분한 자료가 나올 때까지 연구 참여자와 만남을 가지면서 면담을 수행하였다. 셋째, 양적 연구의 신뢰도에 해당하는 '일관성(consistency)'를 지키기 위해 본 연구의 자료 분석 과정에서 연구 과정 전반에 걸쳐 주제와 범주화에 대한 수정작업을 거쳐 연구의 일관성을 위해 노력하였다. 넷째, 연구과정과 결과에 있어서 모든 편견으로부터 해방을 의미하는 '중립성(neutrality)'을 지키기 위해 면담 도중에 의미가 불명확한 부분의 진술에 대해서는

바로 참여자가 말한 의미가 무엇인지를 재확인 하는 질문을 하여 의미를 명료하게 하였다.[61]

B. 면접

질적 연구방법에서 가장 흔히 사용되는 자료 수집의 형태는 인터뷰이다. 질적 연구자는 인터뷰 질문들에서 연구참여자의 독특한 경험을 무시하지 않으면서 개방적 질문과 반 구조적 질문들로 유연성과 일관성 간의 균형을 맞추어야 한다.[62] 인터뷰 내용은 사별 후 생활에 관하여 대화의 흐름 가운데 자연스럽게 질문하고, 신앙을 통해 애도과정에 어떤 도움을 받았는지 직접적으로 질문하는 것이 아니라 처음에는 최근 근황 또는 기분 등에 대한 대화를 하면서 자연스러운 분위기를 조성하였다. 면담 중 요점이 되는 것을 녹음하였다가 다시 질문하고 이러한 과정에서 핵심이 되는 내용이 나올 경우라도 참여자의 대화에 끼어들지 않으며, 이야기가 끝났을 때 핵심내용을 유도하여 확인하였다. 부족한 내용이나 누락된 것은 다음 면담하거나 전화로 질문하는 방법을 진행하였다. 면담을 통해 자신을 표현하고 노출시키는 질적 연구는 연구 참여자에 대한 윤리적인 고려가 필수적이다. 특히 배우자를 사별한 성인 여성은 심리적 · 상황적으로 불안정한 상태에 있을 수 있으므로 더욱 세심한 배려가 요구되었다. 연구 참여자를

---

[61] Y . S. Lincoln and E . G. Guba, *Effective Evaluation* (San Francisco: Jossey- Bass Publication, 1985); cited in 신경림 et al., *질적 연구 방법론* (서울: 이화여자대학교 출판부, 2004), 254-55.

[62] Ibid, 124-125.

보호하기 위해, 면담을 시작하기 전에 연구의 목적과 연구방법을 미리 설명한 후 본 연구에 자발적으로 참여하겠다는 동의를 받고 문서화된 연구 참여 동의서에 서명을 받았다. 참여자에게 면담내용을 연구목적 이외에는 사용하지 않을 것이며 대상자의 개인적 비밀은 유지하되 익명성을 보장한다는 점과 참여자가 원하면 언제든지 면담을 중지할 수 있음을 알리고 인터뷰를 진행하였다.

C. 연구대상

본 연구를 위한 연구 대상자는 배우자를 사별한 기독교인이며 재혼을 하지 않고 사별한지 1 년 이상이 지나고 8 년 이내의 여성 10 명을 대상으로 인터뷰를 실시 하였다. 이 중 5 명은 크리스천 치유 상담연구원에서 선정하였고 나머지 5 명은 여러 교회에서 소개를 받았다. 연구자가 본 연구 주제에 관심을 갖게 된 것은 10 년 전 남편을 사별하고 애도과정을 통과하면서 죽음의 의미와 상실의 아픔 치유에 관심을 갖게 되었고 이는 Happy Ending 죽음준비교육 프로그램으로 발전되었다.[63] 본 연구는 지난 7 년간 14 회에 걸쳐 Happy Ending 프로그램을 진행한 경험을 바탕으로 사별 자들이 겪는 삶의 변화와 상실의 아픔을 경험하는데 신앙이 주는 유익성은 무엇이며 어떤 과정들을 거치는지를 알아보고자 하였다.

[63] 크리스천 치유 상담연구원에서 진행하는 죽음준비교육 프로그램의 명칭.

D. 자료분석

자료 분석은 자료수집과 동시에 이루어진다. 참여자가 진술한 기술된 언어를 진실되게 이해하고 그 의미를 파악하기 위해, 5 회 이상 반복적으로 읽으면서 숙고하며, 모호한 부분은 메모해 두었다가 정확한 의미를 확인하기 위하여 다음 면담시 또는 전화로 참여자에게 되물어서 확인하였다. 각각의 참여자 면담이 포화상태에 이르렀을 때 일시적으로 면담을 종료하고, 해당 참여자가 진술할 전체 내용을 이해하기 위해 다시 숙고하며 읽었다. 각 참여자의 자료가 6 번째 참여자부터 3/62 로 4.8%, 7 번째 참여자 1/62 로 1.6%, 8 번째 참여자 0 으로 0%, 9 번째 참여자 1/62 로 1.6%, 10 번째 참여자 0 으로 0%로 인터뷰한 자료의 포화상태에 다 달은 시점이 확인되었을 때 자료수집을 종료하였다.[64] 마지막으로 사례의 개념 및 의미 구조를 통합하여 참여자의 관점에서 파악된 살아있는 경험의 의미를 제시하였다.

---

[64] A. J. Kuzel, *Sampling in Qualitative Inquiry*. cited in Ibid, 143.

Chapter Ⅳ

연구 결과 및 해석 (Results and Interpretation)

A. 연구 참여자의 특성

연구에 면담을 응한 참여자는 총 10 명이었다. 참여자들의 연령분포는 50~62 세 사이의 중년 여성이었으며 배우자 사별기간은 1 년에서 8 년까지였다. 대부분 참여자들의 자녀 수는 평균적으로 2 명이었다. 사회적 관계는 10 인 모두 기독교를 종교로 가지고 있었으며 사별 당시 이중 2 명은 목회자 사모였으며 직업을 가진 여성은 5 명이고 전업주부 2 명, 직접 사업을 한 경우는 1 명이었다. 사별 이후 직업을 가지거나 남편의 사업을 이어서 운영한 사람은 5 명이었고 4 명은 아무것도 하지 않았다. 특별한 것은 직업을 가지고 있다가 사별 후 아무 일도 하지 않은 경우도 있었다. 부부관계는 대체적으로 좋았으나 한 명은 재혼한 경우이며 한 명은 사별 전 남편의 외도로 이혼을 한 상태였다. 배우자의 죽음을 살펴보면 7 명이 20 개월에서 2 년간의 투병생활 후 죽음을 맞이했고 2 명이 사고나 지병으로 인한 갑작스런 죽음을 맞이했으며 1 명은 자살이었다.

B. 연구 참여자 별 경험 / 유형도출

본 자료는 연구 참여자의 개인적 배경과 사별 경험을 요약 기술하였다. 면담한 원 자료의 단어와 행간 및 단락 분석을 통하여 내용을 선별하였고 선별된 자료들은 주제별로 참여자들의 구체적인 경험내용으로 분류하여 제시하였다. 이는 분석 자료의 기초가 되었고 범주를 규정하는데 필요한 자료이다.

1. 참여자 1

사별기간이 4 년 6 개월인 59 세의 나이로 슬하에 1 자녀(아들)를 두었다. 남편은 군인교회 목회자이었다. 눈이 내린 추운 겨울, 집으로 진입하는 도로의 쌓인 눈을 하루 종일 혼자 치우던 배우자가 어두워져도 돌아오지 않자 급히 내려가 보니 이미 사망을 한 후였다. 사별 전 가지고 있던 사회적 지위가 사라지고 경제적으로도 큰 어려움을 겪고 있다.

<u>구체적 경험내용</u>

a. 제일 처음에는 현실이 아닌 것 같이 믿어지지 않고 제일 처음에는 그냥 안개 낀 것처럼 뿌옇게 보이는 길을 걷는 것 같았다. 처음에는 갑자기 사라졌다는 사실을 받아 들일 수 없었다.

b. 스스로 남편을 미워하는 마음을 가진 것이 남편의 사망이라는 결과와 연결된 것은 아닐까라는 잘못된 생각과 좀더 빨리 남편에게 내려가봤더라면 죽지 않을 수도 있었다는 생각에 마치 내가 죽인 것 같은 죄책감에 시달렸다.

c. 죽기까지 눈을 치우려 했던 남편의 완벽주의와 그런 방법으로 데려가신 하나님에 대해 원망을 하였다. 어떠한 말로도 위로가 되지 않았고 이해되지 않는 상황을 받아들이기 어려웠다.

d. 사모의 역할이 사라지고 경제적인 어려움도 생기고 살고 있던 집에서도 떠나야 했다.

e. 남편을 잃은 한 가지 상실만이 아닌 여러 가지 상실이 한꺼번에 몰려오게 되었다.

f. 사별 후 1 년 동안 신체화 증상에 시달렸다. 가슴 싸한 통증, 죽은 쥐를 봐도 소스라치게 놀라고 급 발성 난청이라는 진단으로 입원을 하였다.

g. 남편과 똑같은 남자를 발견하고 쫒아가 얼굴을 확인하였으나 아니어서 큰 실망감에 주체할 수 없는 슬픔을 느끼고 눈물을 많이 흘렸다.

h. 교회생활은 사모의 역할이 사라지고 교회를 전전하였지만 위로 받을 곳을 찾지 못하고 진실된 관계를 맺을 수 없어 답답함을 느꼈다.

i. 아들의 존재가 꿋꿋하게 살아갈 수 있는 원동력이 되었다. 아들 때문에 스스로를 지켜야 하고 살아야 한다는 것, 주저 앉으면 안 된다는 것을 다짐하였다.

j. 항상 남편이 해주던 모든 일들, 예를 들어 전구를 교체하는 일도 해보고 남편 없는 환경에 적응하기 시작했다.

k. 꿈에 하나님의 말씀(시편 40 편 17 절)으로 큰 위로를 받았다. 나를 아시는 주님께서 나를 아신다 라는 그 말에 위로를 받고 하나님 앞에 조금씩 다가갈 수 있었다.

l. 기도를 하며 하나님의 세미한 음성을 느끼고 위로를 받을 수 있었다.

2. 참여자 2

사별기간이 6 년이 되었고 현재 본인 나이 56 세로 슬하에 2 자녀(아들 2)를 두었다. 남편은 공장을 운영하였고 20 개월 정도 암 투병 후 소천 하였으며 지난 6 년간 홀로된 여성으로 사업을 운영하는데 많은 어려움이 있었으나 신앙과 기도로 남편의 공장을 운영해 왔다.

구체적 경험내용

a. 주변의 친분이 있던 상담자들과 내 마음의 슬픔과 마음을 표현하고 받아 줄 사람들이 있어서 감사하였다. 정말 조금이라도 물질적으로 여유가 있어 남편만 간호했으면 살아나지 않았을까라는 아쉬움이 있었다.

b. 병원에서 더 이상 해줄 것이 없으니까 집 가까운 병원으로 옮기라는 말에도 마음이 놓이지 않아 두 아이를 돌보며 일하며 병간호를 하였다.

c. 좋은 사람 아까운 사람이었는데 너무 삶이 바빠서 남편을 기억하면서 산 세월은 많지 않았다.

d. 일을 열심히 하면서 생활적으로 도움을 많이 받았다. 일이 없었으면 힘들고 우울증도 걸렸을 것이다.

e. 아이들이 큰 힘이 되었고 엇나가지 않고 어떻게 해서든 엄마가 무엇을 원하는지 알려고 노력하였고 함께 말씀 읽고 기도하면서 서로 나눔을 가졌다.

f. 큰 아들이 인생의 롤 모델을 어머니로 꼽고 이를 자기소개서에 적을 만큼 아이들한테 인정받고 살아갈 수 있는 힘을 얻었다.

g. 사춘기에 아이들이 하고 싶은 대로 할 수 있도록 의견을 존중하고 직접 염색도 해 주기도 하면서 건강하고 모범적으로 자라주었다.

h. 아이들과 저녁마다 예배 드리며 인생의 청사진을 그리며 서로 나누며 하나님의 도우심을 구하며 살아갔다.

i. 교회에서 자신보다 상황이 더 좋은 사람에게 주어지는 관심에 교회에서도 사람을 다르게 대함에 상처를 받았다.

j. 남편은 투병 중에 공장을 꼭 붙잡고 놓지 말고 계속 운영하고 남에게 넘기지 말라고 당부 하였고 여러 가지 어려움 속에서도 그 약속을 지켜냈다.

k. 시댁에 도움을 청하였으나 도와 주지 않았다.

l. 항상 하나님에게 기도하며 하나님께 의지하여 거래처나 직원들에게 신뢰를 받고 공장을 성공적으로 운영하였다.

m. 거래처로부터 부당한 대우를 받아 화가 났을 때도 하나님께 다음 날 다시 만나 지혜롭게 이야기할 수 있도록 기도하였다.

n. 여자로서의 사회적 편견으로 남편이 해야 할 외부적인 활동이 원활하지 못하여 어려움을 많이 당하였다.

o. 위기가 닥칠 때 마다 하나님께 기도하며 남편의 역할에 대한 부분도 하나님께서 걷어가셨으니 그 부분 책임져 달라고 울면서 기도하였다.

p. 거래처와의 신뢰가 쌓이고 좋은 소문이 퍼져 대기업과의 거래가 체결되었다.

q. 시댁과의 관계는 다가가기 어려움을 느끼고 관계가 깨어져 불편한 관계가 지속되었다.

r. 시댁 벽에 걸린 가족사진 액자에 대해 물어보다가 비싸다는 말로 대화를 끊어버리고 무시하여 모멸감을 느꼈다.

s. 과거 남편은 시댁 식구들에게 많은 도움을 주었는데 아무 소식 없이 이사를 가버리거나 아픈 남편에게 무례하게 대하는 태도 등 아픈 기억을 가지고 있다.

t. 훗날 성공하여 시댁에서 안 돌보아 주어도 잘 되었다고 자녀들과 찾아가서 인사하자며 서로 위로하였다.

u. 남편께서 돌아가실 때 하늘에서 중보기도를 해주어야 한다고 외치며 아들들을 위해서 열심히 살겠다는 다짐을 하였다.

3. 참여자 3

사별기간이 3 년이 되었고 현재 본인 나이 60 세로 슬하에 2 자녀(딸 2)를 두었다. 남편은 농사일과 사슴농장을 운영하며 자신 소유의 땅에 교회를 개척하여 장로로 섬겼다. 암으로 1 년 투병 후 소천하였으며 참여자는 사별 후 2 년간 다양한 신체적 반응을 겪으며 1 년 가까이 병원에 입원하고 2 번의 대수술을 받았다. 현재 회복되어 시골집에서 간단한 농사와 소일거리를 하며 교회를 섬기고 있다.

<u>구체적 경험내용</u>

a. 가족을 만나거나 전화를 하고 친구들과 만나면 많은 위로를 받는다.

b. 마음이 답답하면 기도하고 찬송을 10~20 번 반복해서 부르며 위로를 받았다.

c. 남편과 함께 했을 때도 마음에 드는 찬송을 반복해서 불렀다.

d. 주일날 교회에서 식당봉사를 하면서 교제를 나누며 맛있게 먹는 모습을 보고 보람을 느낀다.

e. 신앙이 없는 사람은 어떻게 지낼까 생각하며 믿음 생활 하는 것에 감사한다.

f. 밤에 자주 잠을 못 자고 머리가 아프다.

g. 대화할 상대가 없고 보호자가 없다는 것이 가장 힘들다.

h. 윗집에 사는 사람의 횡포에 남편이 없으니 무시하고 깔보는 행동으로 답답하다

i. 처음에는 남편이 없다는 사실에 많이 힘들었는데 조금씩 체념도 생기고 받아드리게 되었다.

j. 사별 후 일년이 지나고 나서도 사별에 따른 무력감과 절박함이 없어지지 않았고 2 년째부터 조금 나아졌다.

k. 심장혈관이 막혀 인공혈관을 삽입하고 췌장에 염증이 발생하고 콩팥이 많이 망가져 쓸개를 떼어내는 수술을 받고 병원생활을 오래하였다.

l. 병원에서 퇴원 후 점점 건강을 되찾아가는 모습에 자녀들이 좋아했다.

m. 천국에서 다시 만날 수 있다는 소망으로 위안을 받고 사는 날까지 믿음으로 살아 보자는 마음으로 버티어내고 있다.

4. 참여자 4

사별기간이 2 년 8 개월 되었고 현재 본인 나이 60 세로 슬하에 2 자녀(아들 1, 딸 1)를 두었다. 남편은 작은 사업을 하며 2 년간 암투 병을 하다 소천하셨다. 회복을 확신하고 있는 상태에서 갑자기 세상을 떠났기 때문에 현실적인 준비를 못해 여러 가지 어려움을 겪고 있다.

구체적 경험내용

a. 살아오면서 여러 번에 걸쳐 기적적으로 회복시켜 주셨기 때문에 죽음이라는 것에 대해서 이야기하거나 준비하지 않았다.

b. 하나님에 대한 섭섭함과 배신감, 온갖 사람들에 대한 배신감이 들었다.

c. 시댁친척 이름으로 아파트 사 놓았던 것을 매매하여 빚을 갚으려 했지만 시댁 친척의 반대로 무산되고 빚을 갚지 못했다.

d. 자녀들이 어머니는 살아 있는데 고아가 된 느낌으로 많이 힘들어 했다.

e. 홀로된 후 혼자서 시장도 못 갈 정도로 둘이 따로 가 아니라 남편과 하나로 살아온 지난 날이 그립다.

f. 자신에게 의도적으로 접근한 교우에게 사기를 당해 대부분의 재산을 날렸다.

g. 사업체의 재고 등 여러 가지 문제가 있는 상황에서 두려움 속에서 무기력한 현재가 숨이 막혔다.

h. 남편의 회사에 나가 직원들의 얼굴을 보는 것조차 어렵고 자신은 아무 것도 할 수 없음에 좌절하였지만 매일 어려움이 닥침에도 하나님의 인도하심을 느꼈다.

i. 차를 몰고 나가 강물에 뛰어들려고 하는 자살 충동에 시달렸다.

j. 하나님께서 인도해 주셔서 사람을 만나게 해주시고, 말씀으로 힘을 얻고 노력하며 살고자 하였다.

k. 현재의 고난에 하나님의 뜻이 분명히 있을 것이고, 감당할 수 있을 만큼만 주신다는 말씀을 붙잡았다.

l. 교회 회복사역학교라는 교육과정에 등록하여 사람들을 만나고 설교영상의 말씀을 통해 회복되어 가고 있음을 느끼고 있다.

m. 자녀들이 무력한 자신에게 야단 치듯이 믿음 없음을 질타하였고 이에 섭섭함을 느꼈으나 지금 생각해 보면 하나도 틀린 것이 없다.

n. 모임에서 만난 사람과 서로의 아픔을 나누고 도움을 주고 받는 과정에서 회복되어 가는 모습을 보면서 뿌듯함을 느꼈다.

o. 하나님의 인도해 주심을 느끼고 하나님께서 기뻐하시는 삶을 살아가고 싶다.

5. 참여자 5

사별기간이 3 년 4 개월 되었고 현재 본인 나이 59 세로 슬하에 2 자녀(아들 1, 딸 1)를 두었다. 남편은 목회자였고 당뇨 합병증으로 생긴 뇌 경색으로 소천하였다. 주일

예배 설교를 마치고 바로 병원에 실려가서 수술 후 1 년간 의식이 없는 상태가 되었고 두 자녀와 힘을 합쳐 간병하였다. 다시 만날 것이라는 천국 소망을 가지고 색소폰 연주하며 꽃을 판매하고 강연 활동을 하는 등 정열적인 활동을 하고 있다.

<u>구체적 경험내용</u>

a. 매달 200 만원이 넘는 병원비와 간병비를 마련하기 위해 온 가족이 힘을 합쳐 밤낮 가리지 않고 벌었다.
b. 전철에서 물건을 팔았다는 이유로 법원에도 가는 등 다양한 위기 속에서도 하나님께서 주시는 은혜로 거뜬하게 견디어 냈다.
c. 남편은 당뇨가 있는 것을 아내가 걱정할까 봐 말하지 않고 약도 몰래 먹었다.
d. 하나님이 불쌍히 여기셔서 살려주실까 하는 마음에 어떻게 해서든지 돈을 마련하겠다는 마음으로 최선을 다했다.
e. 어떻게든 수발을 하려고 요양보호사 공부도 하였다.
f. 소천하시자 하나님이 데리고 가셨는데 슬퍼해 봤자 아무 소용이 없다는 생각에 더 이상 염려하지 않았고 장례식에서도 조문객들을 웃으며 맞이했다.
g. 천국의 소망으로 예수님과 남편이 내려다 보고 있다고 생각한다.
h. 건강은 사별 전보다 더 좋아졌고 색소폰을 배우면서 더 활력이 솟는다.
i. 목사님(남편)이 지금도 기도하고 있다는 것을 느끼며 자리를 옮긴 것일 뿐 나중에 다시 만날 것을 확신한다.
j. 사별 후 신앙생활은 사별 전과 같으며 오히려 더 넓은 많은 활동들을 하고 있다.

6. 참여자 6

사별기간이 8 년 되었고 현재 본인 나이 58 세로 슬하에 3 자녀(아들 1, 딸 2)를 두었다. 남편은 회사를 다니다 2 년간 암 투병을 하다 소천하셨다. 사별 당시에는 슬픔을 표현하지 않고 남편이 외국출장을 갔다고 생각하며 지내다가 두 딸을 시집 보내고 7 년째 되는 추모 예배 때는 폭발적인 슬픔으로 예배를 드리지 못했다.

구체적 경험내용

a. 의사의 애매하고 폐쇄적인 태도에 제대로 된 치료와 조치를 받지 못했다.
b. 사별한 남편은 외국에 장기 출장 중이라는 마음을 가지고 언젠가 오겠지 하면서 슬픔을 참았다.
c. 사별 5 년 전 남편에 대해 미안한 마음이 생기고 직장생활에 염증을 느껴 직장을 그만두고 가정 살림에 힘썼다
d. 남편의 죽음에 대한 준비와 유언을 나에게 전혀 하지 않아 섭섭한 마음이 든다.
e. 반복하여 남편이 꿈에 나와 잘 지내고 있다라는 생각에 위안을 받았다.
f. 남편의 부재가 자녀의 결혼에 영향을 끼치는 것 같아 염려되었다.
g. 친구나 지인에게 재혼에 대한 권유를 받았을 때 기분이 나쁘고 슬펐다.
h. 우울증이 생기겠다는 생각에 운동도 시작하고 취미생활에 집중하였다.
i. 거리의 청소부나 장애인을 봐도 남편이 저렇게라도 살아 있었으면 좋겠다는 생각을 했다.
j. 사위가 소홀하게 대하면 남편이 없어서 그렇게 대하나 라는 무시당하는 느낌이 들었다.
k. 남편 친구와의 모임에 가면 자신감이 없고 서로가 조심스럽게 행동하여 불편한 느낌이 들었다.

l. 골다공증이 생겨 약을 계속 먹고 있으며 건강은 그렇게 나쁜 편은 아니다.

m. 내가 무슨 죄를 지어서 남편을 일찍 데려가셨을까 라는 생각에 원망스럽고 억울하다.

n. 하나님보다 남편을 우상처럼 여겼기 때문에 나에게 이런 사건이 주어졌나 라는 생각을 하였다.

o. 종교 때문에 더욱더 시댁과의 왕래가 없어져 노력을 했지만 화해가 되지 않는다.

p. 돌아가신 이후로 눈물을 보이지 않아야지 하면서 지냈는데 7 년 째 되는 추모 예배 때 갑자기 눈물이 나오고 화가 나고 억울한 생각에 예배를 들일 수 없었다.

q. 20 대 초반부터 33 년간 남편과의 사이가 좋았고 애틋하여 사이가 좋지 않은 부부에 비해 부러움이 없고 한이 없어 위안이 된다.

r. 아들의 안전에 대해 염려가 많고 남편의 빈자리를 느낄 수 있는 그런 일들이 생기면 안 된다고 생각한다.

7. 참여자 7

사별기간이 2 년 되었고 현재 본인 나이 62 세로 슬하에 1 자녀(딸 1)를 두었다. 미국에서 남편(장로)과 함께 사업을 하면서 지내다 사별 후 2 년이 지났지만 다양한 정신적 신체적 침체기에서 벗어나지 못하고 있다. 새로운 길을 찾을 기대를 안고 한국에 왔지만 오히려 더 힘들어져 다시 미국으로 돌아갔다. 신앙적으로도 침체기에 있지만 특별한 기회로 자신에게 주어진 은사를 발견하였다. 현재 경미한 증상의 치매가 있는 친정어머니를 돌보며 함께 살고 있다.

구체적 경험내용

a. 남편하고 금실이 좋았지만 투병 기간 잠깐 했던 생각만으로도 심한 죄책감에 시달린다.

b. 신체적 반응으로 숨을 제대로 못 쉰다.

c. 운전과 같은 일상적인 활동을 잘 못하고 사별 후에 자신감을 잃었다.

d. 경미한 치매 증상이 있는 친정어머니를 모시며 많은 의지를 하고 있다.

e. 남편 생각을 하면 잠도 잘 안 오고 두 세 번 깨어난다.

f. 하나님께서 벌을 주시는 것 같은 생각이 들며 모든 것이 두렵다.

g. 기억력도 감퇴된 것 같고 열정도 사라진 것 같아 제대로 살아갈 수 있을지 막막하다.

h. 친분이 있는 주변 사람과의 연락을 하지 않고 사람을 만나면 계속 울었다.

i. 주변의 위로나 말씀도 찬양도 기도도 그 어떤 것도 위로가 되지 않는다.

j. 대형 마트에 가서 쇼핑을 하다가 갑자기 숨을 못 쉬어서 쓰러졌다.

k. 하나님께서 성령으로 오셔서 역사해 주셔야 된다는 것을 알지만 죄책감이 이를 방해한다.

l. 돌아가신 후 2 년 동안 깜깜한 것이 싫어 불을 끄고 잔 적이 없다.

m. 한국에서 버스를 타고 가다가 숨을 못 쉬고 쓰러진 아가씨에게 방언기도를 하니 다시 일어나 걸어 갔다. 하나님의 뜻이 궁금했다.

n. 하나님께서 나에게 사명을 주시기 위해 나를 몰아가고 있음을 느꼈다.

o. 미국에 다시 돌아가면 사업도 정리하고 평신도 사역을 하며 아프고 힘든 사람에게 내게 있는 은사로 기도하면 하나님께서 기뻐하실 것이다.

8. 참여자 8

사별기간이 6년 되었고 현재 본인 나이 60세로 슬하에 2자녀(아들 1, 딸 1)를 두었다. 남편과 자주 자전거를 타고 다니곤 했는데 고혈압으로 인해 갑자기 쓰러져 돌아가셨다. 참여자는 사별 이후 직장을 계속 다니며 아들과 친정어머니를 부양하였으며 현재는 정년 퇴직을 하였다.

<u>구체적 경험내용</u>

a. 자전거를 타면 가슴이 아프다는 남편의 말에 의사는 괜찮다고 했으나 3일 후 갑자기 쓰러져 돌아가셨다.

b. 사람들에게 남편께서 돌아가신 이유를 설명하다 보니 슬픔이 덜어지는 듯한 느낌을 받았다.

c. 내가 놀러 가자고 했을 때 남편께서 돌아가시는 사건이 생겨 죄책감이 든다.

d. 거의 5년까지는 매일 남편 생각이 났지만 5년 반 되니 좀 나아졌다.

e. 장례식을 치르고 교구 목사님이 방문도 하지 않고 전화 한번 하지 않아 섭섭했다.

f. 의지할 대상이 없어 하나님만 의지하고 살았고 많은 위로를 주셨다.

g. 교구 목사님이 바뀌면서 위로를 많이 해주시고 혼자가 아니라 라는 생각이 들었다.

h. 묘소에 자주 가는 편인데 자동차 운전하고 가면서 차 안에서 많이 울었다.

i. 슬픔에 완전히 빠져 자신을 삼켜버리면 안 된다는 인식과 자기 절제의 필요성을 느꼈다.

j. 사별 후 1 개월이 지나 혼자서 울고 있는데 “내가 이러면 누가 좋아할까?”라는 마음이 생겨 두 달 만에 일어 설 수 있었다.

9. 참여자 9

사별기간이 1 년 되었고 현재 본인 나이 50 세로 슬하에 2 자녀(딸 2)를 두었다. 남편의 외도로 이혼을 하고 자녀의 양육을 위해 지속적인 교류를 하는 도중 남편의 자살로 사별을 경험하였으며 현재 두 자녀를 키우며 살고 있다.

구체적 경험내용

a. 이혼을 했지만 같은 동네(5 분 거리)에서 생활하며 정서적으로 분리되지 않은 상태에서 자녀를 공동으로 양육하였다.

b. 연이은 사업 실패에 힘들어하던 남편과의 연락이 두절된 후 자살한 남편의 시신을 큰 딸과 함께 발견하였다.

c. 00 원에서 강의를 듣고 집단 상담을 통해 치유를 받으며 많이 깨닫고 아이들과 남편에 대한 이야기를 나눌 수 있어 감사했다.

d. 아이들의 마음을 읽어주려고 애쓰고 계속적인 노력을 하고 있다.

e. 불 특정 다수의 남성들과 세상에게 이유를 알 수 없는 분노가 끓어 올랐다.

f. 자랑스럽지는 못해도 부끄러운 엄마가 되지 않겠다는 마음으로 어려움을 이겨내고 있다.

g. 다니던 병원의 간호사가 권유한 부흥회에 참여하여 큰 은혜를 받고 신앙생활을 하기로 결심하였다.

h. 힘들거나 시련이 닥쳐올 때 아이들이 아버지를 생각하며 같은 결정을 하지 않을까 라는 두려움이 있다.

i. 어려움을 경험하니 과거에 어려운 사람을 정죄하고 교만했던 자신의 모습이 떠오르고 다른 사람의 아픔이 이해되기 시작했다.

j. 아버지께 받았던 상처가 많았던 남편에게 좀 더 잘해주지 못해 안타깝다.

k. 가치관도 많이 바뀌고 온화해졌다는 말을 주변사람으로부터 들었다.

l. 자녀와 아버지에 대한 이야기를 하면서 자녀와의 관계가 많이 회복되었다.

m. 사별 이후 밤에 자는 것도 고통스럽고 악몽에 시달리기도 하였다.

n. 자녀들을 위해 끝까지 어떤 일이 있어도 자랑스러운 엄마가 될 것이라고 다짐한다.

o. 나와 같이 아픈 사람이 있다면 그 아픔이 얼마나 힘든 줄 알기에 도와주고 싶다.

10. 참여자 10

사별기간이 5 년 되었고 현재 본인 나이 55 세로 슬하에 2 자녀(아들 1, 딸 1)를 두었다. 어린 시절 상처로 인해 남편에 대한 사랑을 제대로 표현하지 못하다가 사별 이후 더욱 감정이 깊어졌다. 사별 후 3 년이 지난 후 기도를 하다가 하나님께서 나를 사랑하신다는 신앙 체험을 통해 마음의 상처와 사별의 아픔을 치유하게 되었다.

구체적 경험내용

a. 사별 후 간병을 좀 더 잘 해주지 못한 것 같아 죄책감에 시달렸다.

b. 사별 후 남편에게 대한 감정이 더 각별해졌고 많이 보고 싶어졌다.

c. 입맛이 없고 식사를 할 수 없어서 체중이 많이 감소하였다.

d. 자녀들도 남편의 죽음을 많이 아파함을 알고 주변사람에 대한 자신의 무심한 모습을 깨달았다.

e. 사별 후 3 년이 지난 어느 날 기도를 하다가 하나님의 사랑을 깨닫고 신앙이 깊어 졌다.

f. 마음 속 강한 분노로 인해 뒤틀려 감당 할 수 없는 마음을 신앙으로 치유해 나가고 있다.

g. 지난 나의 아픔들이 온전히 하나님 앞에 하나님께 서원하시는 대로 쓰여 질 수 있도록 소망한다.

h. 매일 새벽예배, 말씀묵상, 기도회 속에서 은혜로 인한 평안을 느낀다.

i. 내가 죄인이라는 사실과 이런 자격 없는 나를 위해 돌아가신 예수님과 십자가의 의미가 가슴 깊이 느껴진다.

j. 나에게 주신 은혜를 어떻게 갚을 수 있을까를 기도하며 이 믿음을 행함으로 나타내고 싶다.

C. 개방코딩: 자료의 범주화

본 연구에서는 참여자들과 면담을 통하여 얻은 자료를 반복적으로 읽으면서 '이것은 무엇이며 무엇을 나타내고 있는가'라는 질문을 지속적으로 자문하고 다음과 같은 기준으로 비교 분석하였다. 첫째, 사별이 일어나는 맥락에 대한 정보를 얻어 사별이 궁극적으로 그것을 경험하는 개인에게 어떤 의미를 지니는가를 밝히고자 했다. 둘째, 취약 요인과 지탱 요인을 밝히고자 했다. 사별을 경험하게 되면 사별에 대한 인지나 사별이 신체, 정신적 건강에 미치는 영향은 모두 취약 요인의 영향을 받으며 사별 이후에도 계속 삶을 지속해 나갈 수 있는 힘을 제공하고 의미를 부여해 주는 지탱요인이 있음을 알아보고자 하였다. 마지막으로 신앙을 통해 어떻게 가치관이 변화하고 삶에 어떠한 변화가 있는지를 설명함으로써 목회현장에서 배우자를 사별한 이들의 고통과 어려움의 과정을 이해하고 돌볼 수 있는 방안들을 모색하는데 도움이 되고자 연구를 수행하였다. 각 개념을 명명하고 유사한 개념들을 묶어 범주화시키고 이 범주를 속성과 차원화 시키고 수 차례에 걸친 수정과정을 거쳐 최종적으로 4 개 개념과 보다 추상화 정도를 높인 10 개 하위 범주, 그리고 이러한 하위 범주에 추상성을 더 증가시킨 52 개

주제로 정리되었다. 이를 도표화하여 아래에 첨부하였다.[65] 도표에 나온 항목 중 명수는 전체 참여 인원 중 그 주제에 해당되는 사람에 대한 숫자이며, 빈도는 주제에 해당되는 사람의 인터뷰 자료 중 주제를 언급한 회수이다. 참여자들의 대화내용은 이탤릭 체로 표시하여 구분하였다.

1. 사별 후 개인적 변화 및 반응

a. 정서적 반응

사람들은 보통 사랑하는 사람을 잃었을 때 그 상황이 갖고 있는 독특한 요인들에 따라 각자 다르게 반응한다. 그러나 그들이 애도 할 때 일반적으로 거치는 역동적인 과정이 있다. 본 연구에서 충격의 상태, 황망한 상태, 의미상실, 뒤돌아봄의 네 가지 상태로 참여자들이 경험한 정서적 반응들을 나누었다.

충격의 상태

막막함, 두려움, 마비상태, 패닉

참여자들은 배우자의 갑작스러운 죽음 혹은 지병으로 인한 사망으로 혼돈의 상태 즉, 막막함, 두려움, 무서움, 패닉, 마비상태, 회피를 경험하였다.

---

65 아래 표에 나타난 주제의 빈도 수는 기초자료에 근거하여 기록한 것이다. 본문에서 각 표를 사용한 경우에 나타난 인용내용은 필요에 의해 통합 또는 삭제 하였기에 본 표의 빈도수와 동일한 수를 나타내고 있지는 않다.

표 1

사별 후 개인적 변화 및 반응

하위범주		주제	명수	빈도
a. 정서적 반응	충격의 상태	막막함 / 불안	7	17
		두려움	3	10
		마비상태/패닉	5	6
	황망한 상태	분노	5	9
		죄책감	6	14
		억울함	3	6
		수치심	2	4
		부인	1	2
	의미상실	안타까움	4	9
		아쉬움	4	10
		우울함/무기력	5	13
		자포자기/허무함	2	4
	뒤돌아봄	그리움	5	26
		외로움	2	2
		체념	3	5
		자기위로	2	3
b. 신체적 반응		불면증 / 악몽	3	4
		수술 / 입원	2	3
		숨이 막힘	2	4
		기억력 감퇴	2	2
		기타	3	3

슬픔이 너무 압도적일 때 인간은 비극적인 경험 앞에 일시적으로 마비되어 버린다. 이러한 마비는 우리를 갑자기 한꺼번에 몰아 닥친 모진 현실에 부딪히는 것을 막아주기

때문이다.[66] 우리는 중요한 것을 상실했을 때 그 잃어버린 대상에 집착하여 어떤 일에도 몰두하기가 어렵다. 또한 그것이 영원히 사라졌다는 것이 점점 분명해지면서 우리는 고통을 받게 된다. 우리는 분명하게 파악되지 않는 두려움 속에서 경직되기 쉬우며, 이 두려움은 우리를 공포로 몰아넣는다.[67] 이러한 상태에서 스스로를 지키기 위해 슬픔을 표현하지 않는 경우도 있다. 외적으로 강해 보이는 그런 태도는 곧 무너져버린다는 것을 염두하고 현실을 직면할 수 있도록 주변에서 지지와 격려라는 도움을 주어야 한다.

- 막막함 / 불안

죽음 뒤 남겨진 사람들은 흔히 불안해하고 겁을 먹는다. 이러한 불안의 대부분은 무력감이나 독자적으로는 꾸려나가거나 생존하지 못할 것이라는 감정에서 싹트게 된다. 불안은 시간이 지나면서 어렵지만 해쳐나갈 수 있다는 자각과 함께 완화되는 퇴행적 감각이다.[68] 막막함 / 불안에서 참여자 1, 9 은 사별 후 자신의 사회적 위치가 없어지고 경제적으로도 어려움을 느끼고 앞으로 자녀들을 어떻게 부양할 것인지에 대한 막막함을 느꼈다. 참여자 3, 4, 6 는 남편의 역할을 대신할 수 없는 자신이 할 수 있는 것이 거의 없음에, 참여자 7, 10 은 남편의 돌아가신 빈자리를 채울 수 있는 것이 없음이 막막하였다고 말했다.

---

[66] M. Fink, "Myths of shock Therapy," in *American Journal of Psychiatry*, 134 (1977), 991-96; cited in 최재락, "슬픔의 치유를 위한 기독교 상담," 291.

[67] Ibid, 302.

[68] Worden, 110.

"나의 역할인 사모 자리도 없어지고 위치도 없어지고 직분도 없어지고 경제적인 것도 공급이 안 되고 또 살던 장소에 대한 상실 그리고 거기에 있음으로 내가 조금씩 가꾼 식물 같은 것이 나에게 하나의 취미 생활이었는데.."(참여자 1)

일년 지나고 2년부터는 조금 나아졌지, 1년 동안은 절박하고 그리움만 있었지 6개월이라는 세월은 저에게 너무나 짧다고 생각하고 있어요. 뭔가는 하기는 해야 하는데, 내가 어떻게 해요. 그냥 기계나 그런 것들을 해야 하는데 하지도 못하고 할 줄도 모르고 그렇게 막막할 때 그런 마음 들죠. 일년 지나서도 절박함은 안 없어졌어요 (참여자 3)

정말 행복하게 살았다니까요. 인생에 있어서 제일 행복한 시간이었어요. 남편이 돌아가신 후에 너무 상황들이 힘들어서 겪고, 살수가 없으니까, 어떻게 할 수가 없으니까, 죽으려고 해도 안되고, '살려주세요~' 해야 살지 이대로는 못 살잖아요. 두렵고 떨리고, 어떻게 할 수가 없는 거예요. 드러누울 수도 없는 거예요. (참여자 4)

누가 보면 믿음 없는 사람이라 볼 거예요. 세상 살아가는 수준은 유치원도 아닌 영아 수준인데 대학수준의 돈의 경영을 하라고 하니 경영에 경자도 모르는데 아침이 안 왔으면 좋겠어요. 새날이 안 밝았으면 좋겠는데 사별해서 다 힘들죠. 그러나 나 같은 경우는 없을 거예요. 기가 막히다는 게 뭔지 몰랐는데 경험을 하니 진짜 기가 막히더라고요. (참여자 4)

염려할 수 있는 일, 남편의 빈자리를 느낄 수 있는 일들이 생기면 안 돼. 그렇지 그럴 때 빈자리가 느껴지는 거야. (참여자 6)

난 내가 제일 하고 싶은 것이 하나님께서 내게 주신 재능(talent)을 잘 활용해야 하는데 나이가 있기 때문에 학원을 해보려 하지만 딸들이 극구 말리고 또 어디 매여서 사냐고 그러는데 하여간 혼자 있는 시간이 많기 때문에 더 절절하고 힘들어진 것 같아요. (참여자 6)

주여~ 아버지, 누가 내 이런 모습을 알겠어요. 저도 상상 못한 일이에요. 난 씩씩하게 잘 살 줄 알았어요. 열심히 일하고, 남편 없으면 솔직히 편한 것도 있고, 남편 때문에 그 사역에 맞춰 살다 보니 박봉에 피가 끓고, 놀러 가지도 못하고, 뭐 강의 가면 꼼짝없이 따라다녀야 하구, 내 자유가 없었지요. 근데 그 생각은 남편이 가시고 나서 느껴 본건 며칠 아니 몇 시간도 안돼요. 바로 죽겠더라구요. 아~ 하나님 제가 요정도 밖에 안됩니다. (참여자 7)

너무 남편에게 몰입하고 평생을 살면서 내가 너무 긴장하고 살았구나. 남편에게 싫은 소리 안 들으려고, 저는 누구에게도 싫은 소리 안 듣고.. 너무 철저하게, 완벽하게, 그랬기 때문에 뭐든지 먼저 알아서 착착 했어요. 하다못해 택시를 타면 미리 (돈)준비하고 그랬어요. 이런 철저한 스타일 이였는데 무너졌어요. (참여자 7)

솔직한 제 마음이에요. 딱 죽고 싶어요. 어디로 가고 싶어요. 아무것도 생각하고 싶지 않고 지금 난 가슴이 얼마나 절절한지, 막막하고, 뭐가 좋은 건지, 뭘 알아봐서 어떻게 보내야 하나 하는 생각이 들면서 뭐든지 어렵더라고요. (참여자 7)

남편 없이 한국에 와서 살려니까 하늘이 무너지는 것 같아요. 하늘이 무너지니까 숨이 막히는 거예요. 아~ 하나님이 내게 벌을 주시나? 매사에 자신만만하던 내가 문득, 별생각이 다 들어요. 막막해요(참여자 7)

저희는 둘이 너무 좋았다기보다는 나이차이도 있었지만 남편을 연약하게 생각하면서 돌봐야 하고 싫어하는 것은 하지 말아야지 하는 것이 참 강했어요. 강해서 동생 집에 아무리 가고 싶어도 남편이 'NO' 하면 안 해요. 두 번 말하면 갈 텐데... 내가 자존심이 너무 강한 거죠. 나는 내 성격을 알아요. 싫은 소리 듣고 싶지 않았던 거예요. 그런 것이 습관이 되어서 혼자 어딜 못 가요. (참여자 7)

정말 힘들었죠. 어떻게 말로 표현 할 수 없었지요. 불안 두려움 수치심 죄책감.. 또 자녀를 경제적으로도 어떻게 키울 수 있을까 나는 살림만 하고 싶은데 돈 버는 재주도 없는 것 같고. 남편이 가고 난 뒤에는 얼마나 내가 남편을 의지하고 살았었는지…… 돈을 어디서 벌어요? 학벌도 짧고, 돈을 벌 수가 없잖아요. 그것에 대한 불안이 상당히 많았어요. (참여자 9)

가고 나니까, 벌판에 그 바람 부는 벌판에 진짜 눈물 나데요. 나 혼자서 눈물이 나더라고요. (참여자 10)

- 두려움

두려움에서 참여자들은 자신이나 자녀들도 죽을 것 같은 두려움과 밤과 새벽의 어두움에서 두려움을 느끼거나 숨이 제대로 쉬어지지 않는 등 남편의 부재 속에서 일상적인 일도 제대로 못해 낼 것이라는 두려움과 무서움에 사로잡히게 된다고 말했다.

이제는 홀로 된 자신을 둘러싼 세상에 두려움을 느끼고 이전의 삶과 절단된 느낌 속에서 말로는 표현 할 수 없는 상태가 되었다.

지금까지도 그 믿음이 그 때나 돌아가셨을 때나 변함은 없는데 남편이 돌아가시고 나니까 두려움이 막 오는데 나도 죽을 것 같고 아들도 죽을 것 같은 두려움이 있었어요. (참여자 2)

제가 지방까지 좇아 내려가서 돈 달라고 하면, 받는다는 보장도 없어요. 여자가 몸집도 조그맣고, 내려가 봐야 우습게 여기고 안 주면 그만이거든요. 나쁘게 해코지라도 하면 오히려 해가 되니까 (참여자 2)

8 년이 지난 지금도 무섭기는 마찬가지에요. 어떤 일도 이겨낼 수 있게 앞에서 나서주고 받쳐 줄 수 있는 사람이 없으니까 무섭죠. (참여자 2)

온갖 사기를 당하면서, 친척에게도 배신당하고, 그런 일들이 하나님에게도 배신감, 사람에게도 배신감 당하면서 이 세상을 살아갈 수가 없더라고요. (참여자 4)

혼자 있다는 것이 이렇게 두려운가요? 난 그래도 똑똑하고, 일 잘하고, 신앙 있고, 동생도 다 거느리고 그런데 제가 뭐가 문제죠? 근데 남편에 대해서는 한없이 무너지는 거예요. 남편 생각만 하면 벌써 숨이 안 쉬어지고, 이 땅에 없다는 자체가 힘이 드는 거예요. (참여자 7)

새벽에 일어나 깜깜한 게 싫어요. 밤에도 깜깜한 게 싫어요. 돌아가신 후 2 년 동안 불을 끄고 잔 적이 없어요. (참여자 7)

내가 좀 괴상한 성격을 갖고 있어요. 솔직히 정말 잘 살 수 있을 줄 알았어요. 그런데 전혀 아니에요. 못살겠다 싶고, 죽고 싶은 나. 하루 사이 이런 나 인줄 몰랐어요. 왜 이렇게 두려워요? 세상이... (참여자 7)

내가 이런 사람인가? 혼자 생각도 많이 하죠. 하나님께서 무엇을 원하시는지 한번 더 생각하고, 항상 남편과 동행했잖아요. 거기 가서 남편이 생각나서 숨 막혀 죽으면 어떻게! 이런 생각이 드는 거예요. 근데 남편이 없으면 아무것도 못해 숨부터 못 쉴 거야 하는두려움이 오는 거예요. (참여자 7)

- 마비상태 / 패닉

참여자들은 사별 후 한 동안 마비상태나 Panic 상태에 빠졌는데 참여자 1은 사별 전에 큰 도움을 받았던 신앙생활도 도움이 되지 않는 멍한 상태가 지속되었고 참여자 4는 제대로 침대에 누울 수 조차도 없는 불안한 상태에서 수개월을 지냈다고 하였다. 참여자 8은 허망하여 눈물도 나오지 않는 상태였으며 참여자 7은 숨쉬기가 어렵고 운전과 같은 일상적인 일도 하지 못했다고 하였다. 참여자 9는 뒤늦게 발견된 남편의 시신 앞에서 정확한 상황도 파악 할 수 없는 상태가 되어 충격에 빠졌다.

> *한동안 너무 감각이 없었어요. 그 전엔 내가 은혜를 많이 받고 말씀의 은혜도 받고 찬양을 부르기만 해도 감동을 받았는데 느낌이 없고 아~! 하나님조차도 나를 떠나셨나? 왜 이렇게 감동이 없을까? 감각이 없는 것 보면 하나님이 나에게 하나의 어떤 저주인가? 이런 생각이 들었어요. (참여자 1)*

> *그때는 그냥 뭐가 딱 끊어진 그런 절단된 느낌, 그냥 멍해지는 느낌, 뭐가 어떻다는 느낌을 가질 수조차 없었어요"(참여자 1)*

> *저는 이런 얘기를 들어 본적이 없어요. 정말 이런 경험 한 사람이 많지 않을 것 같아요. 침대에 누울 수가 없어요. 불안하고.. 엎드려서 잔뜩 웅크리고 이렇게... 아무리 진정을 하려고 해도 떨려요. 수개월 그랬어요. (참여자 4)*

> *눈감고 꼭 남편을 만나러 간다는 것이 아니라 진짜 숨을 못 쉬니까 미친 사람처럼 호흡이 안되니까 막 천장이 짓누르는 것 같고, 공기가 없어 숨 못 쉬는 것 같으니까 그런걸 느끼는 거예요. 운전도 공포증이 생기는 거예요. 운전하기가 무섭고, 겁나고... 그렇게 자신만만했던 세상이 커 보이고 두려움으로 다가와요. (참여자 7)*

> *지금 6년이 흘렀네요. 그때는 허망하고 눈물도 별로 안 나오고 멍한 상태였지요. 그냥 멍하게 지냈던 것 같아요. (참여자 8)*

비명소리에 제가 쫓아 갔는데 어휴~ 그 모습으로 있는 거예요. 일주일 전에도 있던 사람인데 믿을 수가 없어서... 볼도 만졌던 것 같아요. 싸늘하게 보랏빛으로.. 검은 보랏빛으로 있는 거예요. 믿기지가 않죠 이 사람이 왜 이러나 처음에는 왜 죽었는지도 잘 몰랐어요. 나중에 친구 후배들이 와서... (참여자 9)

<u>황망의 상태</u>

분노, 죄책감, 억울함, 수치심, 부인

우리는 소중한 것을 상실했을 때, 상실과 관련된 모든 것과 사람을 비난하는 과정을 거치게 된다. 분노가 고인에게 향하지 못하거나 다른 사람에게 옮아가지 못하면, 자기 자신의 내부로 반전되어서 우울증, 죄책감, 낮은 자존감을 경험하게 될 수 있다. 극단적인 경우, 반전된 분노는 상상 속에서 혹은 실제 행동에서 자살을 초래할 수도 있다.[69] 황망은 사전적 의미로 "마음이 몹시 급하여 당황하고 허둥지둥하는 면이 있음"이다. 황망의 상태에서 사별 자들은 분노와 죄책감, 억울함과 수치심, 부인과 같이 상반되어 있지만 긴밀히 연결된 감정들 사이를 오간다. 이러한 감정의 모순은 사별자들로 사별 이전의 상태로 잘 돌아가지 못하게 한다. 사별자들은 침체된 상태에서 벗어나면서부터 자신들도 인식하지 못 했던 적개심과 원망 같은 강한 감정을 표현하였다. 또한 자신 속에 있는 다양한 감정으로 인해 당황스러워 하였다.

---

[69] Worden, 106.

- 분노

참여자 1은 갑작스런 남편의 죽음으로 하나님에게 남편을 빼앗긴 느낌과 아들마저 데려갈지도 모른다는 생각에 하나님께 울부짖었다. 인사 할 수 있는 시간도 주어지지 않았던 남편을 데려가신 방법에 대해 하나님에 대한 분노를 표현했다. 참여자 4는 살아갈 수 있는 방법에 대한 명확한 대책도 없이 떠난 남편을 원망하였다. 참여자 6은 재혼을 권유하는 친구와 충분한 설명을 하지 않는 담당 의사에 대해 분노를 느꼈으며 참여자 7은 자신의 상황과 감정을 잘 이해해 주지 못하는 가족들에게 화가 났었다. 사별자는 슬픔에서 벗어나면서 상실과 관련된 모든 것을 비난하면서 분노하기 쉽다. 이것은 정상적인 모습이지만, 지나치면 자기상실을 초래하거나 고인의 죽음에 대하여 지나치게 죄의식을 느끼기 쉽다.

> *남편이 죽었을 때 하나님한테 빼앗긴 느낌이 들었어요. 그때는 그런 감정이 들었어요. 그래서 아들도 뺏어갈지 모른다고 아들을 뺏어가지 말라고 데려가시면 가만두지 않는다고 용서하지 못한다고 했었어요. 우리 아들을 데려가거나 만약에 나를 데려간다고 해도 아들이 겪을 일을 생각하면 나는 도저히 당신을 용서할 수 없고 나도 아들도 아무도 제발 건드리지 말아달라고 하면서 울부짖었어요. (참여자 1)*

> *남편을 데려가신 방법에 대해서는 납득이 되지 않는 거죠. 틀렸어요. 그렇게 갑자기 그 산골에서 어스름한 시간에 나 혼자 발견하게 하셨는지 난 그것이 이해가 되지 않아요. 인사할 수 있는 시간은 주어야 하지 않나요? 그것이 제일 이해가 되지 않는 것이 지금도 가끔은 "인사할 수 있는 시간이 있었더라면" 이라는 생각이 들어요. (참여자 1)*

> *저는 하나님이 계셔, 안 계셔가 아니라, 하나님은 분명히 계셔요. 그런데 왜 나한테? 왜 내가? 뭘 얼마나? 잘못했나? 모르고 잘못한 것 어쩔 수 없지만, 그래도 하나님 앞에 잘 살려고 살아왔는데, 왜 나에게 이런 벌이, 이런 저주가 왔을까? (참여자 4)*

남편 없이도 척척 알아서 해오던 사람은 알아서 해 나가잖아요. 아무것도 내가 할 수 있는 게 없는 거예요. 처음엔 원망부터 나오면서... 그렇게 사랑하고 존경하던 남편이 떠나고 나니까 너무 미운 마음만 드는 거예요. 나를 훈련을 시키던지 했어야 하는데 원망만 나오더라고요. (참여자 4)

저는 말없는 의사는 의사가 아닌 것 같아요. 그래서 나는 우리아들에게 "너는 정말 환자입장에서 환자를 봐라. 설명을 충분히 해주고 이런 상황에는 위험하다 자세하게 설명을 해줘라." 아무리 의사라도 인간의 생명을 다루는 경력이 많으면 많을수록 인간의 생명을 존중할 줄 모르는 것 같아요. 많은 사람을 떠나 보내다 보니까 하찮은 것으로 느껴 지나봐요. 인간의 생명을 귀중하게 생각하지 않는 것 같아요. (참여자 6)

오죽하면 제가 그래요. 천국 갔어도 내게는 위로가 안 돼요. 교인도 딸도 "아빠 천국 갔는데"라고 말하면 날 두고 간 것이 괘씸한 거예요. (참여자 7)

솔직히 큰시누가 "나는 오빠기 때문에 덜 아파요"라고 말하는데, 내가 막 울었더니 "이젠 언니만 생각 해"라고 하는 거예요. 그래서 "네가 나 알아. 나도 성도들에게 그렇게 말해주었어." 근데 그 대답이 아니잖아요. 나는 아니야, 성질 나요. 누가 받아주는 사람이 아무도 없는 거예요. 바로 위 언니가 "3 년만 지나면 다 잊어버릴 거야 걱정하지마." 그래서 제가 속으로 기가 막혀서 말도 못하고 있는데 "주위 교인도 보니까 시집만 잘 가더라" 그러는 거예요. 가만히... 있었어요. (참여자 7)

이유가 없어서 정말 나도 가야 하나 하는 생각을 하고 왜 하나님은 꼭 그렇게 그 시간에, 왜? 하필 그 시간에 불러가셨을까? 그이가 참 살고 싶어 하고 열심히 살았는데... 또 내가 놀러 가자고 했을 때 불러가셨을까? 나로 하여금 내 책임감처럼 느낌을 받게 하는 것도 참 그렇고 우울하고 밖에 나가기도 싫고 그랬었어요. (참여자 8)

- 죄책감

참여자 2, 9, 10 는 남편이 살아 있을 때 더 잘해주지 못한 것에 대해 죄책감을 느꼈으며 "무슨 죄를 지어서 이렇게 하나님께서 남편을 데려가셨을까?" 라는 막연한 죄책감에 시달리는 참여자 6 과 남편이 살아서 곁에 있다는 것이 축복임을 감사하지 못했다는 생각에 죄책감을 느끼는 참여자 8 의 경우도 있었다. 참여자 7 은 남편과 금실이

좋았지만 몸이 약하고 불평이 많았던 남편이 주의 종이 아니면 딱 죽었으면 좋겠다 라는

생각을 한 자신에 대해 커다란 죄책감을 느끼고 있었다. 참여자 9 는 다른 사람은 다

이루고 있는 가정을 지키지 못한 어머니로서 자녀들에게 죄책감을 느꼈으며,

참여자 10 은 암 투병 중인 남편을 제대로 간병을 하지 못한 자신에 대해 죄책감을

느낀다고 하였다.

그래서 그렇게 떠나 보내고 나니까 지금 그래도 어찌 되었던 간에 자리도 잡고 이만큼 살고 있으니까 그 사람한테 참 미안한 감이 정말 너무 많아요. 잘 해주지 못 한 것. 그게 마음 아파요. (참여자 2)

신앙생활은 뭐 그냥 그렇죠. 뭐 어쩔 때는 원망스럽고 밉고 그때 당시에는 원망스럽고 나는 무슨 죄를 지어서 이렇게 하나님이 데려가셨을까 그러니까 나는 떳떳하지 못 한 거에요. (참여자 6)

죄를 너무 많이 지은 거예요. 믿지 않는 사람이라면, 입으로 많이 뱉었을 거예요. 저는 입으로 감히 못 뱉고 속으로만 생각한 거예요. 그것에 대한 죄송함.... 남편에 대한 죄송함도 있지만, 하나님에 대한 죄책감. 내가 없이 산다는 것이, 남편이 있었다는 게, 얼마나 복이고 축복을 주었는데 내가 몰랐구나 그런걸 느끼게 해주시는데 딱 죽었으면 좋겠다. (참여자 7)

죄책감이 많았어요. 남편하고 금실이 좋았는데 참 죄송스런 얘기지만 남편이 주의 종이 아니면 딱 죽었으면 좋겠다 한 거죠. 우울증이 온 거죠. 몸이 약하니까 그러면 속으로 불평도 많이 하고, 대놓고 못하지만. (참여자 7)

성령의 음성에 예민해야 하는데.. 성령이 가지 말라고 했는데.. 내 의를 가지고 가서 그렇게 남편이 갔지요. 기도를 덜 할 때였어요. 내게 벌 주시려 그랬나.. 죄책감이 있어요. (참여자 8)

딸아이에게 눈물 흘리고 회개하고 가 놓고는 다시 만나면 그 눈물 흘린 것의 10 분의 1 도 못하거든요. 가고 나면 아~ 정말 왜 안되지 이것도 습관인가 얼마나 내가 훈련하고 또 고치고 해야 될까? (울음)그렇다면 애들 아빠도 내가 상담공부를 해서 존경해주고 인정해주고 그랬더라면 이 남편이 외도도 안하고 죽음으로까지는 안 가지 않았을까? (참여자 9)

어쨌든 자식을 낳고 같이 산 남편인데 자살까지 하게 된 것이 내가 많이 기여한 것이 아닌가? (참여자 9)

그 사람들 무시하고 깔보고 욕하면서 그렇게 밖에 못 살지 라고 생각하고 살았는데 잘 난척하면서 살아온 부끄러운 내 모습이 무슨 자격이 있다고 (참여자 9)

우선은 우리 아이들이겠죠. 처음에는 걱정만 하고 아이들 보면 울고, 저절로 눈물이 나고, 너무 미안하고 이렇게 부족한 엄마 만나가지고… 내 잘났다고 살았는데 남들 다 이루고 있는 가정마저 지키지 못해 줬으니까 그 죄책감에 아이들 보고 울고 그랬는데 (참여자 9)

가시고 난 후의 마음은 죄책감에 시달렸어요. 사랑하지 못한 것에 대한 죄책감. 사랑인줄 알았는데 사랑이 아니었어요. 사랑을 받아보지 못해 어떻게 사랑하는지도 몰라요. 남편이 아니라 남자라 생각했고, 편하지 않았죠… 두근거림도 없었어요. (참여자 10)

남편은 암환자인데 저는 집에 들어가 잤어요. 그 때만 해도 간병인도 없이 돈이 아까워서 쓸 수가 없었어요. 8 명이 쓰는 병실에서 밤새 tv 를 보니 잘 수가 없잖아요. 남편이 들어가라 한 거지요. 근데 어느 날 힘들다고 하더라고요. 저는 아무 말도 못했어요 죄책감이 들어요. (참여자 10)

교회에서 사람들이 문병 왔어도 과일도 음료도 없고 그냥 남편만 있어요. 오죽하면 옆 침대 보호자가 저보고 나쁜 년이라고 그러더라고요. 네가 뭘 안다고 내속으로 그래도 내가 살아야 돼. 얼마나 제가 이기적인 년이에요. 갈 사람은 가고, 살 사람은 살아야 해 하면서 근데 그렇게 했어요. 가슴이 아파요. 살면서도 남편에게 잘한 게 없어요. 언제나 남편에게 행패 부리고… (참여자 10)

그렇게 몇 달이 지나고 나니 답답하다고 힘들다고 하는데, 전 아무 말도 못했어요. 자기가 이야기 다 하더라고요. 커튼 치워 달라고 막혀서 답답하다고. 아무것도 안보여, 천장만 보여서 가슴이 터질 것 같데요. 내가 옆에서 말도 하고, 사랑한다고 말도 해주고 했어야 했는데 밤에 사람이 없잖아요. 그 사람은 끝까지 저를 생각한 사람이에요. 끝까지 저를 배려한 사람이에요. 갈 때까지. (참여자 10)

- 억울함

참여자 4와 6는 신앙생활을 잘 해오고 사람들에게 잘 베풀었던 남편이라는 존재가 사라지자 신앙인으로 열심히 산다고 살았는데 본보기 되지 못하는 자신의 모습에 하나님과 사람들에 대한 배신감과 억울함이 들었다. 참여자 7은 남편을 위해 헌신하는 삶을 살아 왔지만 그런 남편과 사별하자 자신의 삶을 살지 못한 지난 날이 억울하고 그런 정성을 쏟을 수 있는 남편이 없는 사실도 억울함을 느꼈다.

> *하나님에 대한 섭섭함과 배신감. 온갖 사람들에 대한 배신감이 들어요. 왜냐면 남편이 워낙 성품이 좋다고 했잖아요. 인격이 좋은 사람이에요. 원수 진 사람이나, 나쁘게 지낸 사람도 없고, 31년 살면서 누굴 욕해본 걸 들어 본적도 없고, 다 이해하고 배려를 잘했기에 제가 전도해서 데리고 오면 남편이 양육할 때 정말로 기쁘게 섬기면서, 밥 사 먹이며 기쁨으로 했거든요. (참여자 4)*

> *나는 신앙인이라고 집안에서 교회 다닌다고 그러는데 내가 본보기가 못 되니까, 제일 억울하고 나는 나대로 억울하고 열심히 산다고 살았는데 그게 제일 억울하더라고요. (참여자 6)*

> *울 남편은 오직 성경 오직 연구에 몰두하고 돌아다니는 것을 싫어해요. 그것을 저는 굉장히 싫어했어요. 어떻게 하나님을 믿어도 당신처럼 오~직 하나님만 기뻐하고, 그걸 하나님이 바라겠느냐고, 운전하면 세 시간 반이면 동생 집인데 한번 밖에 못 갔어요. 그게 불만이었어요. (참여자 7)*

> *저는 너무 힘들게 살았어요. 남편에게 올인하고 산 거 동생들이 다 알 거예요. 얼마나 완벽할 정도로 발끝부터 머리끝까지 남편 위주로 살고 남편만 배려하고 살고, 신발 양말 소소한 것부터 남편을 완벽하게 옷 사고 입는 거, 밥 먹는 거, 어딜 가도 제거 먼저 안 집어요. 항상 남편 거 먼저 집어요. (참여자 7)*

> *그래서 안 계시면 잘 살 줄 알았어요. 사실 솔직히 억울한 거예요. 분명히 천국 가신 거 알지요. 근데 진짜 억울해요. 이제 좀 날 돌아보고 엄마도 잘해주고 싶고, 내 삶을.. (참여자 7)*

남편을 어려서 만났거든요. 이제는 아픈 남편 뒷바라지하고, 그 많은 시댁식구 8 남매 장남인데 그것을 다하고 이제는 조금 날 위해 즐기고 살 수 있는데 하나님이 허락한다면 조금 편하게 살 수 있는데 왜 이렇게 힘든지 원망하면 안 되는데 그게 좀 원망 되요. 억울해요. 남편 간 건 아쉽고 억울하고 (참여자 7)

- 수치심

참여자 4, 9 는 마치 발가벗겨진 것 같이 사람들의 조롱거리가 된 것 같아 견딜 수 없다고 하였으며 참여자 9 는 현재의 상황에 처해진 자신의 모습이 스스로 부끄럽다고 느끼며 세상과 부딪칠수록 더욱 힘들어 했다.

사람들에게 조롱거리가 된 것 같아 견딜 수가 없고, 누군가가 막 내 머리를 틀면서 네가 이래도 괜찮아? 이런 생각이 들어 견딜 수가 없었어요. (참여자 4)

나는 남편이 없는 여자고, 이혼했고, 남편이 자살을 했고, 이혼한 것도 모자라 남편이 자살하고 내 자식들 저렇게 만들고 내가 무슨 낯으로 세상에 얼굴을 들고 살아가나. 그 무거움이... 동료가 연락이 없으면 나를 싫어할까 봐 두렵고, 부끄럽고 사람들이 아무것도 모르고 있는데도 나만 보고 있는 것 같고, 안 그런 척 하고 사는데도 이미 수치심을 느끼는 거예요. 내가 발가벗은 느낌인 거죠. 아무도 모르는데 내 초라한 모습 다 까발려지는 듯한 느낌 나 자신에 대해 너무 부끄러운 거죠. (참여자 9)

부끄러움 덩어리 수치심 덩어리죠.. 집에 혼자 있을 때는 몰랐는데 세상에 나오니까, 법원에 다니면서 더 힘들었어요. 이혼은 숨길 수나 있잖아요. 그런데 남편 자살은 나 자신에게도 숨길 수가 없고 너무 수치스러운 거예요. 죄책감 때문에 수치스러운 것도 있고 나로 인해서 그 사람이 그렇게 되었다는 그런 마음도 있고 하니까 그런 내 자신이 너무 수치스러운 거예요. 이 삶이 여기까지 오게 한 것이 수치스러운 거예요. (참여자 9)

- 부인

참여자 6은 자녀들에게 눈물을 보이지 않으려고 처음에는 남편이 외국출장을 갔다고 생각하고 바쁘게 지내기도 하였다.

난 처음에 울지 않았어요. 돌아가신 이후로 정말 애들한테도 눈물 보이지 않아야지 하면서 울어본 적이 없었는데 작년 추모 예배 때 갑자기 눈물이 나더라고요. 7년 만에 그래서 도저히 예배를 못 드리겠는 거예요. 그래서 그냥 안 했어요. 일종의 반란이었어요. (참여자 6)

그랬는데 나에게 묻기에 아니에요. 그건 아무것도 아니에요 갈수록 더 힘들어요.. 난 처음에는 진짜 남편 외국출장 갔다고 생각하고 씩씩하게 사는 거예요. 그냥 뭐 애들한테 요만큼도 표현하지 않고 그랬다니까요. 그런데 작년에 그것이 폭발하더라. 애들이 그럴 거예요. 나보고 참 독하다고 눈물을 보이지 않았으니까, 장례식 막 치르고 눈물을 안보였어요. 혼자 몰래 울고 그랬지 애들한테는 안보였어요. (참여자 6)

<u>의미상실</u>

안타까움, 아쉬움, 우울함, 무기력, 자포자기, 허무함

사별을 한 사람은 충격으로부터 벗어나 압도적인 슬픔의 감정을 표현한 후 자신의 강렬한 감정을 조절하려고 노력한다. 이러한 과정에서 사별에 대한 안타까움이 아쉬움으로 우울함이 무기력으로 자포자기가 허무로 연결되면서 사별의 슬픔이 고착화 되기도 한다. 이것의 성패는 그 사람이 시간이 지나면서 점차적으로 자신의 감정으로부터 얼마나 자유로워질 수 있느냐에 달렸다.

- 안타까움

참여자 2, 6은 살아 계실 때도 물질적으로 여유가 없어서 어렵게 산 남편이 병상에 누워서도 물질적 이유로 치료가 제대로 이루어 지지 못한 현실에, 참여자 7은 혼자 남은 자신의 처지와 점점 커져가는 남편의 빈자리에 안타까움을 느낀다고 하였다.

참여자 8, 9는 청천벽력같이 예고 없는 남편의 죽음에 괜찮다는 의사의 말만 믿고 더 검사를 해보지 못한 당시의 선택과 고맙다고 말하지 못하고, 남편에게 진정한 사랑을 못 준 과거의 모습에 안타까워했다.

> *정말 조금이라도 물질적으로 여유가 있었다면 정말 다 놓고 남편만 간호했으면 살아있지 않을까? (참여자 2)*

> *근데 그게 제일 불쌍하더라고요. 사람이 살면서 너무 누림이 없었던 것, 그리고 베푸는 것도 없었고, 살기 바쁘니까 애 셋을 키우고 둘이 벌어도 항상 여유롭지가 않았어요. 시댁 시부모님 맨날 왔다 갔다 하고 용돈 드리고 나면 없더라고요. 그런 생각을 할 때는 정말 불쌍한 생각이 들어 불쌍했다가 미웠다가 미안했다가 그랬어요. (참여자 6)*

> *저는 미리 준비하는 과정 속에서 내려놨었지요. 정말로 언젠가는 가실 분이라고 생각했었는데 그것을 표현하지 못하겠더라 고요 (참여자 6)*

> *왜 하나님은 데리고 가셨어야 했냐? 우리에게 복 주신다더니 이게 뭔 복이냐고 했었겠죠. 갑자기 돌아가신 것이 청천벽력이죠. 아니 누가 알았으면 거기 가겠으며, 누가 그럴 줄 알았으면 병원에서 정말 그 의사가 그랬을지라도 더 검사해보자 했을 텐데 그때 참 그런 것이 안타까워요. (참여자 8)*

> *왜 내가 진작 고맙다고 말하지 못 했나 정말 그 사람이 너무 불쌍하고 안타깝더라고요. (참여자 9)*

> *나라도 조금 일찍 깨우쳐서 그 불쌍한 사람을 내가 이끌어 주었더라면 둘 다 너무 무지하고 몰라서 진정한 사랑이 뭔지도 모르고 살았어요. 난 오로지 아버지 잔상에 사로잡혀서 엄마처럼 안 될 거라는 그 일념 하나로 남편에게 내 진정한 사랑을 못 줬잖아요. 그 사람도 미숙하니까 어떻게 사랑해야 하는지도 모르고 순간 그냥 후 그런 생각을 하면서 만약에 내가 배운 대로 할 수는 있었을까 하는 마음도 들기는 해요. (참여자 9)*

> *저는 20대 남자 경험이 남편이 다잖아요. 남편은 결혼 전이나 신혼 때도 다른 여자를 만났던 것 같아요. 자기 의지대로 마음대로 할 수 있는 것, 그 욕구를 그렇게 표출했던 것 같아요. 유일한 탈출구였나 목사님께 울면서 말했어요. "하나님이 계시다면 왜 저에게만 만남의 축복을 주시고 그 사람에게는 안주셨는지 나는 OO 연구원에 와서 회복되고 깨닫고 이렇게*

좋은 치유의 기회를 얻었는데 남편에게는 이런 만남의 축복이 없었느냐고?" (참여자 9)

제가 너무 미안한 거예요. 나도 사랑하는데 혼내도 내 자식인데 자기편인 아빠가 없어지니까 나에 대한 마음도 그렇게 자기는 기숙사에 있고, 작은 애랑 나랑은 같이 살고 있으니까 우리 가족은 해체되었고 없어졌다고 생각했다는 거예요. 한참 뒤에 그 얘기를 했더라구요. 그 애가 도움을 요청할 때 제가 못 들어준 거예요. (참여자 9)

처음은 너무 가엽고 불쌍했어요. 저런 삶을 살 수 밖에 없었다는 것이 목사님 표현대로 잘못된 운전수가 자기 삶이 뭔지도 모르고 살 수 밖에 없는 남편이 너무 불쌍한 거예요. 너무 안타깝고 불쌍하고, 얼마나 장점이 많고 재주가 많은 사람인데 자기 딸들이 얼마나 자기를 좋아하는 걸 알고나 갔을까? 그러고 내가 마음속으로 그 사람에게 고마워하고 있었다는 것을 알고 있었을까? (참여자 9)

- 아쉬움

참여자 2는 남편이라는 보호자가 없어 대화할 상대도 없고 자신을 챙겨주고 조언을 해주던 존재가 없어졌다는 것과 사업상 어려운 일을 제대로 해결하지 못해 남편의 빈자리가 아쉽다고 하였으며 참여자 4는 교회 안에서 제대로 된 목양을 할 수 있는 여건이나 그룹이 형성되어 있지 않는 현실에 아쉬움을 느꼈다. 참여자 6은 남편 사별 후의 대책에 대한 대화가 없었던 점에 아쉬워했으며 참여자 9는 남편을 더 존경하지 못하고 남편의 상처를 보살피지 못한 사실에 아쉬워하였다.

제일 아쉬웠던 것은 같이 일 할 때도 대화할 상대가 없고 나를 챙겨주지 않는 것이죠. 나를 다 챙겨줬는데 보호자가 없다는 것이 그게 제일 힘들었죠. (참여자 2)

급하게 쫓아다니고 운전도 잘 해서 전국을 돌아다니면서 돈을 받으러 다녀야 되는 데 그런 부분이 제가 안 되고 그러니까 유통 쪽으로 남편이 했던 부분에 문제가 생기고 다 깨어질 수밖에 없었어요. 그런 부분에서

남편이 있었다면 좀 더 좋지 않았을까 해요. 이런 일 해결해 주면 나는 얼마든지 충실하게 도움을 줄 수 있거든요. (참여자 2)

우리 남편은 항상 왜 그렇게만 이야기하냐고 그렇게 이야기 하지 말고, 당신이 이렇게 말해 주었으면 좋겠다라고 말하면서 저에게 늘 조언을 해주었어요. 제가 잘못 판단하거나 잘못 행동 한 것 있으면 뒤에서 그런 것들에 대해 조언해 주던 사람이 떠나고 나니까 저 혼자 속으로 판단할 때, 잘못되게 판단하는 건지, 정말 옳은 판단을 하는 건지... 순간순간마다 그게 인간적이기 때문에 하나님 말씀에 가까이 가기 보다는 옆에서 그렇게 말해주는 것들이 참 많이 생각나더라고요. (참여자 2)

가장의 역할을 그 사람이 해주어야 하는데 그 역할까지 제가 감당하니 많이 힘들었어요. 사업이라는 것이 그렇잖아요. 거래처 가는 경우 밖에서 해야 하는 일들 중 남자들이 해주어야 하는 부분이 있어요. 사람들을 만나는 일 그런 것들이 아쉽죠. (참여자 2)

이건 뭐~ 이걸 겪지 않은 사람은 어떤 말씀으로도 위로가 안되고, 남편 하나 잃은 상실도 큰데 이런 모든 것들이 그래서 교회 안에서 이렇게 철저하게 겪은 그룹이 있다면 누구든지 와서 얘기 할 수 있고, 위로 받을 수 있는 곳이 꼭 필요하더라고요. 근데 없더라고요. (참여자 4)

어쨌든 이겨나가도록 힘을 주시고 힘을 주시기로 해결할거 해결해주시고 그 다음에 제가 할 일을 인도해 주시기를 기도하면서 이제까지는 남편의 몇 겹의 보호아래 살았던 그 삶이 장점만이 아니잖아요. 세상을 영아기로 살았던 거잖아요. 뒤늦게 그냥 남편하구 똘똘 뭉쳐 살면서, 다른 사람들하고 지냈지요. 워낙 남편하고만 살다 보니까 그런 단점들이 있었던 것 같아요. (참여자 4)

그런데 그런 것이 이런 일이 있으려고 그랬나~ 싶어져요. 충분하게 간병한다고 했고 물론 결과가 그렇게 좋지 않지만 그렇게 했기 때문에 최선을 다 했지만 미흡한 점이 있지요. (참여자 6)

아무에게도 안 했지만, 기도하면서 좀 섭섭한 것은 어떻게 살아라 어떻게 해라 이런 말이 전혀 없었어요. 병실에서 만난 사람들 보면 어떤 아저씨는 대장암인데, 자기 부인한테 나 가면 당신 재혼해라 애들은 애들 데로 따로 살고 당신은 젊으니까 재혼하라면서 자기의 죽음을 준비하는 사람도 봤거든요. 그런데 남편은 절대 그런 것이 없었어요. 그래서 그런 것들을

정리하지 못한 것이 섭섭하더라고요. 아 이건, 우리가 잘 살았으니까 죽음 준비에 대한 대화가 없어서 정말 섭섭하더라고요. (참여자 6)

목사님이 말씀이 "존경할만해서 존경하는 것이 아니라 남편이니까 존경하는 것이다." 그런데 전 존경할 거리가 있어야 존경하지! 이렇게 생각했는데 지금 생각하면 바보온달과 평강공주가 생각나는 거예요. 그 바보 온달을 평강공주가 장군으로 만든 거잖아요. 그 사람이 순수하고 착한 사람인데 내가 만약 ~했더라면 그 부모에게 인정받지 못한 거 나라도 인정해 줬어야 하는데 나까지 인정 못해줬으니, 그런데 자기가 무슨 삶을 사는지 모르는 사람이었잖아요. 자기가 부모에게 받은 상처가 뭔지, 아내에게 어떤 대우를 받고 사는지, 자식이 어떻게 나를 생각하는지 그런 것 조차도 너무도 단순하고 깊게 생각할 줄 모르니까 (참여자 9)

돈 있을 때 좀 베풀걸 비자금도 챙길걸.. 그때는 그런 걸 너무 몰랐어요. 지금은 없어서 못 베풀잖아요. 지금은 베풀고 싶다는 그런 마음도 들어요. 예전에는 봉사하는 사람 이해 못했는데, "봉사하면서 더 많은걸 배워" 말하는 사람 보면 가식덩어리 같은 거에요. 자기 집이나 잘 치우고 자식이나 잘 키우지 생각했는데 (참여자 9)

- 우울함 / 무기력

참여자 4 는 심한 우울증에 자녀와의 갈등이 더 심해졌고 그런 분위기는 자녀들에게 악영향을 미쳤다. 참여자 6 은 자녀들에게 약한 모습을 보이지 않기 위하여 장례식을 마치고 눈물을 보이지 않았는데 그 참은 눈물이 우울증이 되었다고 말했다. 참여자 7 은 일상에서 깊은 슬픔을 느끼고 차라리 생전에 이혼을 해버렸으면 좋았을 지도 모른다고 생각할 만큼 힘든 애도기간을 보냈다. 참여자 4 는 기본적인 일상 생활도 제대로 할 수 없는 무기력함을 경험했다. 참여자 7 은 신앙생활도 위로가 되지 못하고 남편이 없으니까 자신감도 없고 허전한 마음에 아무것도 하지 못했고 참여자 8 은

가정에서나 직장에서나 살아야 할 이유를 찾지 못하고 무기력한 자신의 모습을 보아야 했다.

가끔 욱하고 울적하고 그런 마음이 금방은 없어지지 않겠지만(참여자 3)

어떻게 살수가 없는 거지요. 그냥 혼자 있는 것 자체도 힘드니까요, 애들도 안 들어오고, 애들 자신도 '왜 엄마가 있는데 내가 이렇게 고아로 느껴지지'했다는 거예요. 그럴 정도로 애들이 둘 다 심한 우울증에 불안을 느끼는 상황이 된 거예요. (참여자 4)

제가 그랬잖아요. 예전에 누가 우울증 있다고 하면 믿음 있는 사람이 무슨 우울증이며 자살이냐고 했는데, 그 상황이 되니까 어떻게 헤어나올 수가 없어요. 남편의 보호아래 다 챙겨줘서 유아기 영아기 수준의 사회생활 밖에 안되게 살아왔더라고요. 남편이 상의 하는 것 같이 말했지만 결정을 다하고 나한테 이렇게 살아온 삶이어서 모든지 내가 생각한 것도 없고 판단한 것도 없고, 은행 일도 안보고, 무슨 일이든 다해주니.. 시장도 못 보는 거예요. 이 세상 살아가는 게 어려워요. (참여자 4)

2 년 동안 이런 저런 과정을 겪고선 제가 살수가 없을 지경인 거예요. 제가 올림픽대로에서 차 갖고 뛰어들려고... 인제 내 목숨은 그게 아니구나! 하고 그 과정은 벗어났는데 무기력이 왔어요. 지난 3 월부터 어떻게 할 수가 없을 만큼 힘들더라고요. (참여자 4)

믿음이 없는 건 아니고, 두려움 불안이 정말 숨을 쉴 수가 없어요. 여태까지 다른 사람 만나보면 말은 하지만 속으로는 이걸 이해해 주는 사람이 없어요. 어떻게 살아야 하는지.. 결국은 그것도 어떻게 보면 믿음이 크다면 죽고 사는 거 걱정할 필요 없겠지만, 근데 아무것도 할 수가 없는 거예요. (참여자 4)

어느 한 군데에 이렇게 얘기할 곳이 없더라고요. 자식 일이니까요. 어느 누구한테도 말할 수가 없어요. 애들도 힘드니까 완전히 힘든 과정인데 남에게 말해봤자 뭐가 나오겠어요. 아무에게도 말하지 못하고 아침에 나갔다가 들어오면 누가 왔다고 하나, 나갔다고 하나 그렇게 살기를 2 년여 시간이 흘렀지요. (참여자 4)

그러니까 울어야 된다는데 그 눈물이 이제 막 터지더라고요. 그게 눈물을 다 흘려야 되더라고요 언제 그렇게 될지 몰라도 그 눈물이 우울증이 되더라고요. 우울증의 기본이 그것이더군요. (참여자 6)

수도꼭지 터진 것처럼 울고 돌아가면서 저녁마다 밥을 해주시고, 그래도 저는 가는 곳마다 울고, 남편 좋아하는 음식만 나와도 눈물 나고 살아있을 때 이혼이나 해버릴걸. 오죽하면 그런 생각을 했어요. 이혼하면 덜 힘들 것 같고, 지금은 없다는 것 하나만 힘들어요. 솔직히 누구 말도 위로가 안되어요. (참여자 7)

근데 남편이 별로 나에게 힘이 안되었던 것 같은데 내가 다 했던 것 같은데.. 가시고 나니까 그 자리가 그렇게 큰 거예요. 있기만 해도 할 수 있을 것 같은데, 계시기만 해도 다 할 수 있는데 그런데 지금은 뭘 해도 자신감이 하나도 없는 거예요. 남편이 없으니까 자신이 없는 거예요. (참여자 7)

말씀도 찬양도 기도도 그 어떤 것도 위로가 안 되어요. 누가 지금 뭐해? 하고 물으면 그냥 있어. TV를 눈으로만 보고 있고, 밥 먹으로 나가면 밥만 열심히 먹고 (참여자 7)

본격적으로 기도를 해야겠어요. 하나님께 남편 돌아가시고 나서, 내 사역이 무엇인지 솔직히 한 번도 안 물어봤어요. 그 동안 그냥 지냈어요. 마음이 허전해서 동생 집에 다니면서 일해주다가, 들어 누우면 완전 무기력해져요. 다 귀찮고. 그렇게 살았어요. (참여자 7)

무식하면 용감하다고 그냥 열정적으로 했어요. 그런데 지금은 자신이 하나도 없어요. 왜 그럴까요? 이대로 아무것도 못하고, 죽는 건 괜찮아요. 늙어 죽으면 천국 가서 남편 만나겠죠. 그런데 문제는 사람 구실도 못하고 죽을 것 같아요. (참여자 7)

그때는 그런 생각을 못했어요. 당연히 해야 하는 거 한다고 생각했지요. 별로 울지도 못했어요. 그러다 아들이 가면서 우울증이 왔지요. 참 내가 왜 살아야 되나, 내가 살아야 할 이유가 뭐나, 그럴 때 내가 직장을 다니고 있었으니까 처음에야 그렇지만 직장이야 나 없어도 금방 누군가를 채용 할 것이고, 딸 결혼 해서 아들딸 낳고 살구, 아들 결혼 안 했지만 나 없다고 못하겠어요? 지가 좋은 사람 있으면 누나도 있고 하니 결혼하겠지 뭐. 그런걸 생각하고 나니 내가 살아야 할 이유가 없지! (참여자 8)

- 자포자기 / 허무함

허무함 때문에 참여자 4 는 정신병원에 있는 사람들의 심정이 느껴질 정도로 위기 상황에 처해 있는 자신을 발견하였다. 건강검진에 이상이 발견되어도 아무런 조치를 취하지 않고 앞으로의 삶에 대한 애착을 발견하지 못했으며 고통 없이 죽기를 바랬다. 참여자 7 은 남편의 빈자리에 일상의 다양한 의미를 잃고 구입하고 한번 밖에 못 입어본 남편의 양복을 바라보며 허무함을 느꼈다고 말했다.

> *어떤 마음이 드나 면요. 나를 누가 살짝 터치만 하면, 꽃 꽂고 호~호~거리며 다닐 것 같은 거예요. 그게 상상이 되요. 확~ 돌 것 같아요. 정신병원에 있는 그 많은 사람들이 너무 큰 충격 속에 있다가 어느 한 순간에 이렇게 되는 거구나. 그런 것도 그렇게 될 때 본인이 돌기 직전에 아는 거구나! 하는걸 체험했어요. 누가 뭐라 해서 그런 것이 아니라, 조금만 터치하면 이제 길에 나가겠구나 하는 그 상황까지 오겠더라 고요. 아~ 그렇게 되겠구나! 살고 싶은 마음이 하나도 없으니까. (참여자 4)*

> *내가 뛰어들려고 하는 적극적인 태도까지는 아니지만, 이젠 내 마음대로 할 수 없다는 것을 알았어요. 살고 싶은 마음이 요만큼도 없고, 몸이 불편해도 건강검진 안 하게 되고, 그런데 저 고통 받다 가게는 하지 마세요. 저 바로 거두어 주세요. 남편은 내가 있어서 최선을 다해 간호를 했지만... 저는 삶에 대한 애착 하나도 없으니까 그런 거 없이 심장마비든지 순간에 그냥 거두어 가 주세요. (참여자 4)*

> *남편을 보살피지만 의지하고 산 거죠. 죽음의 의미는 아무것도 아니죠. 돈이고 뭐고... 제가 집이 청담동이예요. 거기 지하철을 타려면 LG 패션이 있죠. 그곳을 지나면서 산 옷이 있는데 그 옷을 입고 돌아가셨어요. 내가 그것을 입혀드리고... 아~ 그때 그 양복이 마지막 양복이 되었고, 좋은 것을 무지하게 사줬는데 헛되고 헛된 거구나 했어요. 그 양복 딱 한번 입었거든요. 그러고서 돌아가셨어요. 성경말씀처럼 헛되고 헛되더라고요. (참여자 7)*

> *항상 몸이 약해서 염려하고 살았기에 돌아가시고 나니까 할 일이 아무것도 없는 거예요. 신경 쓸 일이 없지요. 남편이 약하니까 짐이라고 하면 그게*

큰 짐이었거든요. 가시고 나니 이 땅에서 내가 할 일이 없는 거예요. 돈 버는 것도 무의미하고 그러면서 할 일이 없다는 것이… (참여자 7)

<u>뒤돌아봄</u>

그리움, 외로움, 체념, 자기위로

사별자는 지금까지 함께 살아온 남편에 대한 지극한 감사와 그리움을 느낀다. 이는 남은 자가 먼저 떠난 자를 이상화(Idealization)하게 된 결과이다. 완벽한 관계를 맺지 못했던 사람일지라도 죽고 난 후에 "참 좋은 사람이었다"고 회고하는 것은 이와 같은 감사와 그리움의 표현이다. 존재했던 사람의 부재는 역설적으로 남은 자의 가슴에 깊은 사랑과 그리움을 더하게 된다.[70]

- 그리움

참여자 4는 투병기간 동안의 대화, 남편이 쓰러질 때의 긴급한 상황 등을 자세히 기억하며 남편의 자상한 눈빛이나 안길 때의 느낌을 이야기하며 남편을 그리워했다. 참여자 6은 가족과 회사만 알았던 묵묵하면서 자상한 남편을 그리워하며 자신 혼자만 두고 떠난 남편이 밉기도 하고 한번이라도 다시 만나 보았으면 하기도 하였다. 참여자 7은 남편이 듣기 좋은 목소리로 자신을 불러주던 모습이 그립고, 해가지면 엄마 생각나듯 남편 생각이 난다고 하며 남편의 유품을 정리하지 못하고 있었다. 참여자 8은 남편의 무덤에 자주 가보는데 가는 도중 많이 운다고 하며

---

[70] 김진영, "애도과정의 목회상담적 이해," in *목회와 상담*, vol. 15, 137.

5 년까지는 남편이 매일 생각났었다고 하였다. 참여자 10 은 남편이 자라온 가정환경을 다시 생각하며 남편과 함께한 시간들이 참 행복했고 이제야 그립고, 보고 싶다고 말했다.

어제 앨범을 보면서 얘기를 했어요. 당신 눈빛을 보면서 "그거였지" 했어요. 그랬더니 남편이 "내 마음 알잖아! 느끼지, 내가 당신 생각하는 거" 하는 거예요. "그래요 하늘나라에서 하나님하고 가까이 사니까 내 얘기 좀 많이 해줘." 그렇게 말했어요. 그런데 가끔 그 눈빛, 빤히 쳐다본 그 눈빛을 잊을 수가 없어요. (참여자 4)

"아깝다. 너무 아깝다." 저를 만지면서 너무 아깝다 그래요. 놓고 간다는 게 아깝다고 해요. "걱정 하지마. 내가 하나님 믿고 잘 살다가 당신 있는 곳으로 좇아 가면 되지. 내가 빨리 좇아 갈게." 정말이지 돌아가시기 3 일 전까지도 생각지도 안 하고 맨날 하는 소리가 "내가 3 일 밥만 잘 먹으면 일어 날 거야. 나는 안 죽어 암 가지고 안 죽어. 이길 수 있어" 하면서 자꾸 희망을 줬기 때문에... 자기는 그걸 느꼈겠지요. 몸이 자꾸 약해지니까 열흘 전부터는 자꾸 손잡아보고 만져보고 이걸 놓고 어찌 가나! 어떻게 사나 그랬나 봐요. (참여자 4)

진짜 남편은 말을 미화하거나 많이 하는 사람이 아니고, 유난히 말수가 적어요. 다른 사람들은 '00 엄마, 답답하지 않아?' 근데 저는 말 많은 사람 싫어했고, 말이 없다는 것도 못 느끼고, 그 인격이 좋았고, 별 어려움 없이 살았는데... 제일로 행복했던 것이 저를 으스러지게 항상 안아주는 것이 너무너무 사랑하는 것으로 느꼈기 때문에 좋았거든요. (참여자 4)

혼자 있는 것 자체가 힘드니까 다른 걸 뭘 할 수 있겠어요. 우리 남편도 문제가 있으면, 다른 곳에서 즐거움이 없었고, 저와 같이 있는 것 밖에 없었어요. 둘이 따로가 아니라 하나의 개체로 살았어요. (참여자 4)

남편이 독선적인 것이 아니고, 항상 이렇게 하면 어떨까? 말하니까 나는 좋겠다. 나는 또 남편을 신뢰하니까. 너무너무 신뢰하니까 응~ 그래, 그럼 그게 좋겠네. 했지요. 매사에 남편이 자상하고 뭐든지 독선적으로 하지 않고 깊게 생각 하니까 내가 생각할 겨를이 없었어요. 그렇게 31 년을 살아 왔던 거예요. (참여자 4)

한 없이 작아지고 위축되거나 잘나가는 친구들 보면 나는 저 친구보다 더 많이 사랑을 받았고 더 사랑을 주고 행복하게 살았어. 하면서 스스로 위안을 해요 옛날 연예할 때의 추억으로 사는 거야. (참여자 6)

정말 힘들어서 남편하고 좋았던 사람들이 참지 못하고 결혼하고 연애하는 것을 이해를 이젠 하겠더라 고요. 전에는 뭐 그래? 그랬는데.. 그 사랑을 받고 싶고 그립고, 너무 그리워서 정말 존경할 수 있는 사람 있으면 친구하면 되겠다는 생각을 요즘 해요. 결혼하고 그런 게 아니라, 그냥 친구 있어도 좋겠다. (참여자 6)

몇 번 꿈속에서 나오셨는데 꿈을 깨고 나면 아~ 하늘나라에 계시는 구나 진짜 편하고, 그리고 자주 꿈에 나오셨어요. 그래서 오라고 하면 안 오시고 내가 오죽하면 "여자 생겼어?"라고 물을 정도로 꿈에~ "무슨 소리야" 하면서 안 온다고 그런 꿈을 몇 번 꾸었어요. 계속 안 나오시다가 그제 꿈을 꿨네요. 그런데 그 때 정말 이 아이들을 어떻게 하면 여위고 아버지 없는 이 빈자리를 누가 채울 수 있겠어요. (참여자 6)

남편의 눈빛 예뻐하던 표정 이런 것들 그런 걸 생각하면서 힘이 되어 사는 거야 근데 정말 한 번씩 보고 싶은 마음이 폭탄처럼 올라오면, 주체할 수가 없지. (참여자 6)

누군가 당신 남편 사별하시고 "어떻게 지내세요?" 물어보면 모르겠어요. 갈수록 더 새록새록 해요, 갈수록 더 힘들어요. 난 처음에 힘들지 않았어요. (참여자 6)

근데 애들을 다 끼고 있을 때는 몰랐어요. 모두 결혼하고 아들을 공부시키고 그러고 있는데 혼자 있는 시간들이 너무 많잖아요. 절절하다 못해 미운 생각도 들고 어쩔 때는 나쁜 사람, 한번만 내려와서 얼굴이라도 봤으면 좋겠다. 나쁜 사람이라고 나 혼자 두고 그렇게 갈 수 있냐고 친척들도 그랬어요. (참여자 6)

보고 싶어서.. 참 보고 싶고, 말씀이 없으세요. 목소리가 참 좋죠. 저음인데 참 좋으세요. 부드럽진 않은데 아주 듣기 좋은 목소리 있죠? 불러도 조용하시고 까다로운 것 같으면서도 성가시게 안 하는 남편이었어요. (참여자 7)

딸네 집에 가도 안 채워 지더라고요. 손주들이랑 놀 때는 괜찮은데 드러누워 있으면, 딸네 집에 남편 하고 가서 드러누워 있던 착각까진 아니어도 2층에서 걸어 내려오는 것 같고, 내가 아래층에서 신문보고 있으면 '여보~'그랬던 생각이 나요. 내가 가게 있으면 점심때 전화해서 '내가 회 사다 줄까'했던 기억들... (참여자 7)

남편이랑 쇼핑했던 곳 가서 있었어요, 동생이 놀라더라고요. 병원 가야 하는 거 아니냐고, 동생이 그러더라고요. 언니 낮에는 말짱하고 저녁에 해가 넘어가면 그러냐고, 아이가 석양이 지면 엄마 생각나듯이 남편 생각이 나니까 그래서 그러는 거니까 언니 고비 넘기면 괜찮아질 거야 그러더라고요. 요새는 같이 있으니까 함께 지내죠. 제가 다른 분보다 심한 거죠. 알죠. 내가 못 참는 거죠. 내가 인내심도 없다는 것도 알았어요. (참여자 7)

무슨 일이든 남편이 연결이 되는 거예요. 아이고, 왜 이렇게 연결이 되는 거예요. 왜 저는 그걸 끊지를 못하는 거죠. 뭔가 일하려면 끊어야 되잖아요. (참여자 7)

혼자 있으면서 오는 외로움과 고독감. 저는 가게에 장로님이 성경구절 써놓은 것도 하나도 안 떼었어요. 지금은 그것까지도 소중해요. (참여자 7)

아무튼 묘소가 00에 있으니까 자주 가보죠. 갈 때부터 울지요. 자동차 운전하면서 나 혼자 꺼이 꺼이 울면서 가면 나중엔 울음이 안 나오죠 아무튼 자주 갔었어요. 울고 불고 그랬어요. 결국은 세월이 약이죠. 세월이 가다 보니까… (참여자 8)

금방 잊혀지지 않죠. 3년은 매일 생각나고 했어요. 요즘은 매일 생각나지 않아요. 한 6년째 되잖아요. 한 5년 반 되니까 매일 생각나지 않았던 것 같아요. 거의 5년까지는 매일 생각 났던 거죠. (참여자 8)

우리 남편하고는 어디든지 같이 갔어요. 교회는 물론이고, 놀러 갈 때도, 영화관에도, 미술전시회도 좋아해서 잘 갔었거든요. 남편이 가고 나니까 같이 갈 사람이 없는 거지요. 그때는 남편이 집에 있으니까 가자 하면 그냥 가면 되었는데, 그런 것도 그립고, (참여자 8)

남편은 저를 소중한 사람이라고 생각하고 사람 자체가 참 선한 사람이에요. 그러나 없이 자란 상처가 많아요. 본인은 잘 모르고, 나도 내 자신을 잘 모르고 좋아서 연애해서 만났지만, 내가 생각한 남자가 아니었어요. 친정 아버지보다는 나은 사람이었어요. 친정은 지옥, 결혼은 천국 남편은 기본적으로 된 사람이고, 선한 사람이고 그런 사람이기에 신뢰했지요. (참여자 10)

남편가시고 나서, 나는 인제 보고 싶어요. 내가 치유가 되면 될수록 그립고, 보고 싶어요. 그때는 몰랐어요. (참여자 10)

- 외로움

참여자 6 은 혼자 있는 시간이 많아지자 서울에 있었을 때는 대형 마트나 한강변을 산책하곤 하였으나 아들의 교육으로 인해 지방으로 이사한 이후에는 외출도 잘 하지 않게 되었다. 참여자 7 은 이성보다는 대화를 나눌 수 있는 친구가 반드시 필요하다고 하면서 할 수 있는 일이 있고 건강한 몸으로 사람들과 더불어 살아가기를 원하였다.

혼자 있는 시간이 많을수록 제일 힘들고 그래서 낮에 막 돌아다닐 때는 근처 대형 마트에 가지요. 내 놀이터였잖아. 시간되면 휘 돌아보고 시간 보내고, 한강변 걷고 그랬는데 작년부터는 내가 내려간 후부터는 물론 내가 걸을 수 있는 대학교 옆이고 공간도 있지만 나간다는 것이 쉽게 되지 않더라고요. (참여자 6)

솔직히 좀 빨리 가신 것이 서운해요. 숨을 못 쉬니까 혹시 말상대가 있음 괜찮아질까 하는 생각은 했어요. 대화할 수 있는 친구가 필요해요. 성관계 상상도 안하고, 이성보다는 친구가 있고, 일이 있고 몸만 건강하다면 그냥 사람들과 더불어 지내는 것을 원하는 거지, 그건 분명한 것 같아요. (참여자 7)

- 체념

참여자 3은 처음보다는 많이 좋아졌고 조금씩 해야 할 것을 찾아가고 있었다. 참여자 6은 남편이 병실에서 많이 고통스러워 했기 때문에 차라리 편안한 하늘나라에 가는 것이 더 좋다고 생각하며 마음을 내려 놓으려고 노력하고 있었다.

> *처음에는 그런 것들이 많이 힘들었는데 어차피 돌아오지 않는다. 조금씩 체념도 생기고 내가 저걸 해야 되지 하면서 조금씩 하고 그래요. 어쩔 수 없잖아요. (참여자 3)*

> *그냥 사람들 만나면 평상시대로 대해주는 것이 가장 마음이 편하고 뭐 위로한답시고 "아 휴~ 어떻게 살아" 이러면 더 부담스럽고 나를 한 번 더 돌아보게 되요. 내 위치를 확인하게 되더라고요. (참여자 6)*

> *너무나도 괴로움 아픔 고통 속에서 그걸 봤기 때문에 "아~ 차라리 하늘나라에 가는 것이 낳겠다". 싶더라고요. 못 나을 바에는 하늘나라에 가는 것이 더 낫겠다. 그 때부터 마음을 내려놓는 거야. 이건 하나님한테 맡기고 하늘나라에서 편안해 지는 곳에 가시면 괜찮겠지. 그리고 저 스스로 마음을 자꾸 내려놨어요. (참여자 6)*

> *우리는 이성 친구 하고 이러고 있으면 괜찮겠다. 그렇게 친구로 생각하는데 상대방은 그렇게 생각하지 않을 수 도 있잖아요. 성적으로 만족을 하려고 하고 물질적으로 어떻게 하려고 하는 그런 것이 무서워서 누가 접근을 해온다고 해도 못하겠다는 거죠. 남편이 없기 때문에 외롭고 워낙 잘 살았기 때문에 성적으로 갈증이라고 할까 그런 것은 있어요. 어쩔 수 없는 현실이니까 포기를 딱하고 그러는 거지. (참여자 6)*

> *한국 오면 뭔가 내 갈 길을 제시해주지 않을까 기대하고 왔어요. 하나님께서 나를 사랑하시는 것은 아는데 길을 알려주실 것 같았어요. 기대하고 왔는데 너무 힘들고 숨만 막히고 한국이 답답해요. 몸이 거부반응을 해요. 내가 사십 년을 살던 곳이잖아요. 제가 마흔 일곱쯤 미국에 간 것 같은데, 내가 살던 곳이고, 친척들도 다 만나고 근데 답답하고 다들 힘든 것 같고 오히려 미국이 시원시원하고 활동하기에 더 낳은 것 같아요. 미국 가고 싶어요. 그곳은 공기라도 좋고 보는 것도*

좋잖아요. 낮에는 말짱했거든요. 그래서 낮에는 숨 막히는 게 덜했어요. (참여자 7)

- 자기위로

잘나가는 친구들을 보며 남편은 떠났지만 친구들보다 더 많이 사랑을 주고 받으며 여한 없이 행복했었다라고 말했고 옛날 연애할 때 감정을 생각하며 추억 속에 살고 있다고 참여자 6 은 자기 위로를 하고 있다.

저 같은 경우는 딱 가시고 나니까 전혀 이제, 하나님이 내 품에서 데리고 가셨으니까 이제는 내가 더 염려할게 아니구나 생각을 하니까 전혀 그런 게 없었어요. 그래가지고 장례식장에서 손님들을 제가 웃으면서 맞이했어요. (참여자 5)

나는 학교 다닐 때 캠퍼스 커플이었거든요. 20 대 초반에 소나기 같은 사랑으로 서로 좋아하는 감정이 있자 제대해서 결혼한 거예요. 아무것도 안보고 시골 농부의 자식이고 나도 그렇고 없는 가정에서 애틋하게 사랑을 하고, 서로 너무너무 좋아해서 결혼했기 때문에 여한이 없는 사랑을 받았고 했어요. 72 년도에 만나서 2005 년도에 돌아가셨으니까 33 년 동안 살아서 여한이 없는 거예요. 그래서 80 세까지 살면서 원수처럼 사는 사람보다는 낫다! 라는 생각에 누구한테 말해도 위안이 되요. (참여자 6)

세 아이 교육시키고 기둥이 되고 그렇게 그걸로 산 거에요. 그래도 저 청소하는 아저씨처럼 살아만 있었으면 부럽기도 하지. 그렇지만 난 저 사람들보다 삶을 알차게 살았어. 사랑 받고 살았어. 이렇게 위안 받고 사는 거야 그 힘이 큰 거지. 부부라는 명목아래 살았다면 우리는 잘 살았다고 말할 수 있는 거야. (참여자 6)

b. 신체적 반응

불면증, 악몽, 수술, 입원, 숨이 막힘, 기억력 감퇴 등

슬픔은 신체와 심리의 에너지를 고갈시킨다. 비탄에 빠진 사람은 당혹스럽고 자신의 에너지를 고갈시키는 상황에 급격히 몰입되어 있으므로 자신의 에너지 수준이

얼마나 되는지 가늠할 수 없는 상태에 빠진다. 깊은 슬픔에 빠진 사람이 복통이나 흉통, 심장박동수의 급격한 증가, 입 마름, 침 삼키는 것의 어려움, 호흡곤란, 어지러움, 발한, 빛과 소음에 대한 민감성, 전반적인 신체 무력감 등이 대부분의 비애를 경험하는 환자에게서 볼 수 있는 증상이다.[71] 참여자들은 악몽을 동반한 불면증과 갑작스런 쓰러짐으로 인한 입원과 스트레스로 인한 급 발성 난청 등으로 수술이나 입원을 하거나 숨이 막히고 기억력 감퇴 등의 신체적 반응에 시달렸다. 기타로 사별 후 오히려 건강해 진 케이스도 있었으며 식욕 감퇴로 인해 체중이 감소하기도 하였다.

<u>불면증 / 악몽</u>

> *욱하고 울적한 마음이 있음으로써 밤에 잠 못 자고 머리 아프고 그런 것만 없으면 그날 그 날 살만한데 (참여자 3)*

> *사실 잠도 잘 안 오고 해서 두 세 번은 깨어요. 근데 이제는 보편적으로 평범하게 생활해도 잠을 못 자요. 남편 생각이 날 때는 잠을 못 자는 거예요. (참여자 7).*

> *밥알이 모래알 같았는데, 남편 죽고 나서는 힘들긴 힘들었지만, 잠을 못 잤어요. 남편 그렇게 된 날, 밤을 꼴딱 새었거든요. 저는 잠도 많거든요. 저는 누우면 자는 사람인데, 새벽에 아이들 때문에 깨기는 하지만 그때는 3 일을 꼬박 깨어 있었어요. . 그날 거울을 보니까 작은 아이 표현에 의하면 "엄마 팥죽할머니 같아." (참여자 9)*

> *처음에는 이혼하고 나서 악몽에도 시달리고 했어요. 제가 소리 지른다는 것도 느꼈어요. (참여자 9)*

[71] Ibid, 135.

수술 / 입원

한번은 내가 쓰러졌는데 아들이 내 심장을 치면서 "죽지마 죽지마"하면서 119 도 제대로 못 부르고 말도 제대로 못하고 그랬어요. 그 때 아차 싶어서 119 에 전화해서 응급실로 갔어요. (참여자 1)

이비인후과 갔더니 급 발성 난청이니까 빨리 입원하라고 일주일 안에 안 잡으면 치료 할 수가 없다고 해요. 그래서 나 혼자니까 급하게 입원할 준비를 해서 갔더니 의사도 그 자리에서 입원을 시켜주었어요. 검사 들어가기 전에 치료방법은 스테로이드를 하루에 몇 십 알씩 먹으면서 어떤 결과가 나오든지 이것 하나뿐이라고 해요. 입원해서 일주일 동안 약을 먹으니 다행히 조금 회복이 되어 가고 있어요. (참여자 1)

그때 심장에 혈관이 막혀가지고 그것을 삽입하고 췌장에 염증이 심해가지고 콩팥이 많이 망가져서 쓸개를 제거하는 수술을 했어요. 지금은 그래서 관리를 해야 한다고 해서요. 병원에 가서 약 타먹고 그래요. 췌장염이 심하니까 물도 못 먹게 하더라고요. 배가 너무 아파서 한 열흘 동안 물도 못 먹고, 이십일 동안 그렇게 병원에 있었어요. 링거만 맞고 치료하면서 지금은 많이 좋아졌어요. (참여자 3)

숨이 막힘

가슴이 답답해 오네. 그런 상황이 어디 보통 상황인가요? 두 손, 두 발 다 들고 있으니 숨을 쉴 수가 없네요. (참여자 4)

남편이 생각나서 제가 딸 집을 며칠 못 갔잖아요. 거기서도 숨을 못 쉬죠. (참여자 7)

몸으로 오더라고요. 몸으로 오는데 숨을 못 쉬겠더라 구요. 남편이 없다. 내 옆에 없다. 보고 싶어도 볼 수 없다. 지금은 글씨 낙서 쓴 것만 봐도 숨이 막혀요. 알고 있었어요. 몸이 약했거든요. (참여자 7)

제가 H 마트 가서 쓰러졌잖아요. 숨 못 쉬어서. 숨 못 쉬는 것이 병인 것 같은데, '나 죽을 것 같은데'라고 하죠. (참여자 7)

기억력 감퇴

가슴이 두근두근 거리는 데 숨도 제대로 쉴 수가 없어서, 헐떡이며 쉬고 기억력도 저하되고 두꺼운 막이 머릿속에 있는 것처럼 느꼈어요. (참여자 4)

바보 같아요. 아무것도 하고 싶지 않고, 너무 신경 써서 그런지 빨래를 했는데 언제 했지? 할 정도로 빨래했던 기억이 없는 거예요. 예전에 기억력이 좋았어요. 회원 1000 명 이름을 다 외우고 그랬는데... (참여자 7)

기타

건강은 더 좋아졌어요. 목사님 돌아가시기 전에 너무 아팠는데 속옷 입기도 힘들만큼 그런데 색소폰 불면서 그게 없어졌어요. 병원에 가서 초음파를 찍어보니 고질병처럼 어깨가 솟아나서 힘들겠다고, 낫는 병이 아니니, 통증 가라앉는 정도로 물리치료만 하라는데 그냥 가지 않았어요. 그러면서 언제 나았는지 모르겠어요. 무릎도 많이 아파서 계단도 올라설 때 주저앉을 만큼 아팠는데 어느새 나았어요. 그리고 막내를 낳을 때 허리를 돌려 낳아 그런지 환도 병이 있었는데 그것도 어느새 모르게 낳았어요. 전철을 타면 자리가 없을 때 신문이라도 깔고 앉을 만큼 힘들었는데 이제는 자리를 찾지 않아요. (참여자 5)

깜박 잊고 건강검진도 하지 않은 거에요. 서울대 검진하러 갔더니, 암은 아니어도 치료할 것은 나오더라고요. 제일 지금 치료해야 할 것이 골다공증이에요. 골다공증이 생겨서 요즘 약을 계속 먹어요. 건강은 그렇게 나쁜 편은 아니어요. (참여자 6)

밥맛이 없죠. 뭐 맛있는 게 없죠. 애들에게는 음식을 해주는데, 나는 안 먹히더라고요. 견디어요. 그러니까 살이 빠져가지고 55 사이즈가 맞더라고요. 백화점가니까 몸 관리를 잘했대요. 속도 모르고 픽, 웃었지요. (참여자 10)

2. 사별 후 관계의 변화

상실은 대인관계에 많은 영향을 미친다. 사별 이후에 자녀나 가족들이 고인과 함께한 기억과 경험을 나누며 위로를 얻게 되고 고인의 가치와 의미를 새롭게 새기게

되는 긍정적 효과가 있다. 부정적인 국면으로는 홀로 되었다는 자의식으로 가족이나 친구들과의 의사소통이 위축되는 경우도 있었다. 더 이상 친구들을 만나지 않으려 하거나, 이전에 즐겼던 관계들로부터 단절하여 더 이상 사람들을 만나지 않으려고 하는 경우도 있다. 실제로 자신의 내면의 슬픔과 비애과정에 있는 행동을 표현하지 않는 사람들은 오히려 표현을 하거나 애도의 기간이 장기화되는 사람들보다 더 어려운 상태에 있다고 볼 수 있다. 슬픔이 동반하는 감정을 어떻게 관리하는가가 중요하다. 강렬한 비애관련 감정이 일어날 때에 감당하기 어려울 경우, 억압되거나 부인되거나 감정이 우회되어 신체증상으로 표현될 수 있다.[72] 관계의 변화와 사별 후 지탱 요인을 가족(자녀/시댁/친정)과의 관계, 사회(이웃/직장) 관계로 나누어 각 관계에 느껴지는 정서 및 사건들을 도출하였다. 이중 가장 많은 빈도수를 보인 주제는 관계의 어려움과 고립, 차별대우와 무관심으로 나타났다.

[72] Ibid, 145.

표 2

사별 후 관계의 변화

하위범주	주제	명수	빈도
a. 가족 관계	자녀와의 갈등	1	3
	관계회복의 어려움	3	6
	무시당함(야속함)	3	5
	교감불능	2	3
	갈등의 회피	1	1
b. 사회 관계 (이웃/직장)	과부라는 편견	4	4
	고립(자격지심/회피)	3	7
	경제적 어려움	3	3
	교감불능	1	2
	차별대우 / 무관심	3	6

a. 가족과의 관계

<u>자녀와의 갈등</u>

사별 후 참여자 4는 너무 무기력하게 제대로 남편의 빈자리를 채워줄 가장의 역할을 하지 못하여 자녀들이 안타까움을 넘어 갈등의 관계까지 발전하기도 하였다. 상실의 아픔으로 서로가 서로를 제대로 돕지 못하고 대들기까지 하는 자녀들을 바라보며 이러다가는 온 식구가 다 죽을 수도 있겠다는 위기감을 느끼고 상황을 정리해 나갈 용기를 얻었다.

애들이 미쳐요. "왜 그렇게 쉬냐고?" 괘씸하게 내게 그렇게 말하는지, 이해 할 수가 없는 거지요. 나이가 그만큼 되었는데 애들이 미치겠대요. '엄마의 어둡고 숨쉬는 거 등 견딜 수가 없데요. 그렇게 하는 것들이 괘씸해서 어찌 할 수가 없는데.. 둘이 문 딱하고 닫고 들어가서… (참여자 4)

애들도 예전의 애들이 아니에요. 내가 우울증 오니 아이들도 다 우울증이 오더라고요. 자기네들도 힘든 상황이고. 그리고 애들 아빠가 워낙 다했으니까 저는 그냥 애들이랑 같은 위치에 살아왔으니까. 엄마지만 애들이 보니 의지할 부모가 아닌 거야. 그렇죠 엄마에게 의지할 대상이 아닌 거죠. (참여자 4)

자녀들과의 관계도 나빠지고, "이것들이 나를 무시해?" 그렇게만 생각이 되지, 안 하던 행동과 안 하던 말투와 손가락 하나 까닥하기 힘들고 죽겠는데 지들도 힘들어 나자빠지면서 글쎄, 안 하던 독을 품고 대들던 모습이 한두 번이 아니에요. 한번도 본적이 없는데. (참여자 4)

<u>관계회복의 어려움</u>

사별 후 시댁과의 관계는 사별 전 보다 더 회복하기 어려운 상태가 되었는데 참여자 2 는 가까이 가면 갈수록 더욱 멀어지려고 하고 만나면 상처를 받기 때문에 가까이 해서는 안 된다고 느끼며 회복의 순간을 인생의 뒤안길로 밀어 놓았다. 참여자 6 은 돌아가신 남편이 집안의 제사를 없애고 기독교식으로 바꾸는 과정에서 종교가 다른 시동생들과 갈등이 있었는데 남편께서 돌아가신 후로는 왕래가 끊기게 되었다. 참여자 7 은 남편 가시기 전과 후가 큰 차이는 없었으나 비록 미국이었지만 남편의 장례식에 아무도 오지 않은 사실에 커다란 서운함을 느꼈다.

꼭 그런 것들을 떠나서도 제가 기도하는 것들이 있어요. 그들에게 본이 되는 삶이 될 수 있도록 기도를 하고 있었는데 그런데 제가 가까이 가면 갈수록 더욱 멀어지려고 하고 그리고 제가 굉장히 불편한가 봐요. 그러다 보니까 제가 더 가까이 해서는 안 되는 구나. 나도 멀리해야겠다는 생각을

하고 있어요. 그리고 가족관계에 대해서는 만나기만 하면 제가 상처를 받았어요. (참여자 2)

그리고 나서 훗날에 내가 정말 좀 더 관대해지고 이야기 한다면 그 때 내가 그렇게 했었는데 용서를 빈다. 사과를 받아주면 받고 말면 마는 걸로 아직 마음에 그렇게까지 관대해지지 않아서 좀 더 나이 먹고 인생의 뒤안길에서 그렇게 해야겠다 라고 생각했어요. 하지만 아직까지는 제가 굳이 찾아가서 사과하고 싶은 마음도 없고… (참여자 2)

남편이 자기 손으로 집안의 제사를 없애고 기독교식으로 하니까 제가 좀 편하죠. 근데 그런 면에서는 시동생들은 아주 싫어하죠. 제사를 안 지내니까 안 와요. 완전히 남처럼 됐어요. 그 때문에 왕래를 안 하는 태도인데 내가 처음에는 몇 번 화해를 하려고 노력을 했지만 안 되더라고요. (참여자 6)

명절이고 뭐고 연락을 하지 않아요. 자기네들이 안 하니까 몇 번하다가 저도 지쳐가지고 안 만나요. 결혼식도 미리 가서 축의금만 주고 오니까 그게 가장 가슴 아파요. 남편 하나만 없어졌다고 그래도 아들이 종손인데 어떻게 이럴 수가 있나, 집안에서는 뭐라고 하죠. 집안에서는 종손인데 시동생에게 나무란 거 같아요. 동네 당숙들이 뭐라고 했던 것 같아요. (참여자 6)

남편이 받은 상속유산을 일부 줬는데도 그거 얼마 되지도 않지만 안 줬다고 삐쳐가지고 완전 등 돌리고 사는 거 있죠? 그게 가슴이 아프고요. 애들한테도 그렇게 이야기 했고, 우리 아들이 종손이기 때문에 명분상 몇 개를 가지고 있는데 그거 안 줬다고…… 그 두 가지 신앙하고 유산문제 때문에 그래서 내버려둬요. (참여자 6)

가족관계는 큰 어려움은 없었어요. 시댁이 능력 없어 고생했지만, 남편 가시기 전이나 후나 관계는 비슷했어요. 그러나 서운한 것은 남편 아프고, 돌아가셨을 때도 미국이지만 장례식에 아무도 안 왔어요. (참여자 7)

무시당함 (야속함)

참여자 2 는 남편과 일군 사업장이 사별 이후 빚으로 더욱 어려움에 처하자 시댁식구들에게 도움을 청하였으나 거절당했고 시댁 동서 집에 걸린 가족사진을 보고 자신도 찍고 싶어 물어보았더니 비싸다고만 하고 대화를 일축해 버리자 큰 모멸감을 느꼈다. 참여자 4 는 돌아가신 남편의 사업체가 어려워 시동생의 이름으로 사둔 아파트를 매도하여 빚을 갚으려 하였지만 거절당하고 심한 상실감을 느꼈다. 참여자 6 은 사위가 자신을 소홀이 대하면 돌아간 남편(장인어른)이 없다고 저러나 하며 남편의 빈자리가 더 크게 느꼈다.

> *그래서 진짜 죽자 살자 빚 밖에 안 넘겨줬는데 사실은 그 손 털면 아무 것도 남는 게 없는 거예요. 그런데 이거를 그렇다고 나 안 해 할 수가 없었던 것이 남편 말 듣고 한 것이 아니었어요. 사실은 남한테 그 빚 진 것을 안 갚으면 제 마음이 너무 살면서 무거울 것 같았어요. 그래서 어떻게 살아보자 그래서 돌아다니면서 저 도와주세요. 제가 열심히 해볼게요. 그러니까 사람들이 다 하는 말이 남겨진 것이 뭐 있겠냐고 빚 밖에 더 있겠냐고 그렇게 딱 내치시는 거예요. (참여자 2)*

> *애들 아빠 아파서 고생할 때, 자기들은 우리 집에 와서 밥 먹고, 저녁마다 와서 있다 가고 그랬어도, 우리 애들 아빠는 사람에 대해서는 그런 말 하지 않는 사람이에요. 그런데 돌아가신 후 행여나 우리가 놀러 올까 봐, 귀찮게 할까 봐… (참여자 2)*

> *시댁 동서 집에 벽에 걸린 가족사진 보며, 나도 가족 사진이 찍고 싶어서 물어봤더니, 비싸다고만 한다. 그 액자가 뭐 비싸요? 그게 참 우리를 얼마나 업신여겼으면 그렇게 말이 나올까. 벽에 걸린 액자가 뭐 기 천만 원 해요? 몇 억이라고 하면 제가 이해라도 할 텐데, 혹 비싸더라도 '형님 하나 하세요 해보니까 좋아요' 라고 말을 하면 얼마나 좋습니까! 그거 비싸요. 비싸다고 말을 더 이상하지 않더라고요. 야~ 얼마나 업신여기고 얼마나 우습게 여겼으면 그런 말을 할까? (참여자 2)*

있는 중에 빼앗아간 게 아니라, 상황이 이렇게 되니까 은행에서 빚을 갚으라고 막~ 조아요. 그래서 시동생 이름으로 사놓았던 아파트를 팔아가지고 빚을 갚으려고 했더니, 자기 거라고 주장해서 심한 우울증에 이렇게 2 년 반을 힘들게 살아왔어요. (참여자 4)

한 번씩 폭발할 때가 있어요. 예를 들어서 딸과 사위가 의좋게 잘 살면 그것이 힘이 나고, 싸울 때 보면 속이 뒤집어 져요. 나에게 소홀하게 대하면 '나를 무시하나' 장인어른 없다고 저러나 그럴 때가 있어요. (참여자 6)

<u>교감불능</u>

참여자 7 은 친정동생에게 자신의 사별의 아픔에 대해 말해보았지만 자신을 이해해 주지 않고 엉뚱한 충고만 하는 친정 동생들에게 답답함을 느꼈으며 참여자 8 은 사별 후 제대로 된 애도도 못하고 당장 친정 어머니를 모시고 살아야 하는 현실에 화가 나기도 하고 친정식구들에게 커다란 서운함을 느꼈다.

동생들에게 그것을 했다가 핀잔 받고 마음의 문을 닫았어요. 동생들은 나를 이해 못 하는구나, 나를 위로하는 것이 위로가 안 되는구나, 그리곤 엉뚱한 얘기만 해요. 언니는 쉽게 말해서 걱정거리가 없어서 편해서 그렇다고 말하는 동생도 있고, 언니 장사 그만두면 안돼, 일없으면 더 괴로울 거야. 아~ 얘들이 이걸 정말 모르는 구나. 정말 답답했어요. (참여자 7)

울 친정어머니 같이 살고 있었는데 내 눈치만 보고 계시는 거예요. 내가 울기 시작하면 친정 어머니께서도 막 우시는 거예요. 그리고 또 애들이 와 있으니, 미국에서 왔는데 때 되면 밥 차려야 하니 슬퍼할 수만 없잖아요. 때마다 밥 차려야 하다 보니 근데 나중에 생각해보니 화가 나더라고요. (참여자 8)

내가 몇 년 지난 뒤 큰언니에게 그랬어요. '언니 그때는 모르고 당했는데, 난 언니가 굉장히 잔인하다고 생각 한다' 그랬어요. 그때는 언니가 엄마를 모셔갔어야 했는데 그래야 내가 충분히 애도 할 수 있도록 그리고 집을 떠나서 혼자 여행도 하고 싶고, 그러면서 나 자신도 다스리고 했어야

했는데 엄마 때문에 어디 가지도 못하고 매일 삼시 세끼 밥해드리고 나 정말 제대로 울지도 못했다고 했더니 너는'그게 좋으냐 빨리 추스르는 게 좋지' 그런 식으로 말하더라고요. (참여자 8)

<u>갈등의 회피</u>

참여자 2는 서로의 마음이 해치기 보다는 차라리 관계를 끊고 사는 것이 좋다고 생각했으며 참여자 6은 종교적인 갈등으로 별다른 명분도 없고 해서 시댁식구들과 서로 왕래나 연락을 하지 않게 되었다.

그래서 포기하고 살아요. 뭐 왕래를 하지 않겠다고 하는데 내가 제사를 지내면 내가 오라고 하고 그럴 텐데 그것도 아니니까 오라고 하는 명분이 없잖아요. 시댁 식구들은 다 교회를 안 나가니까 완전히 연락 안하고 사는 거죠. (참여자 6)

b. 사회 관계 (이웃/직장)

<u>과부라는 편견</u>

참여자 2는 거래처와의 관계에서 자신을 노골적으로 무시하는 모습에 화가 났고 참여자 3은 윗집의 횡포가 심하자 남편이 없으니까 자신을 무시한다고 생각했다. 참여자 6은 직장 선배가 자신의 시동생도 혼자가 되었다고 하면서 만나볼 것을 권유하자 자존심이 상해 집에 돌아와 슬피 울었다. 또한 자신을 대하는 변화된 지인들의 태도에 각종 모임에 참석하는 것을 꺼리게 되었다. 참여자 9는 남편의 재산을 정리하는 가운데에서 변호사가 자신을 함부로 대하는 모습에 제대로 된 요구나 질문도 못하였다.

저희 거래처 사장님이 제가 물건을 만든 것을 가지고 왔는데 어처구니 없게 하더라고요. 그 말을 저한테 직접 한 것도 아니고 우리 공장장한테 우리 집에서 하지 말고 다른데 가서 하라고 얘기를 했다는 거예요. 그

사장님 오셨길래 웃으면서 얘기를 했어요. 사장님 그렇게 말씀 하셨다면서요. "아 이 물건이 잘못 되었다고 하니까. 이렇게 해주면 됐지. 얼마나 다르게 해주냐고, 그러면 다른데 가서 하라고 말씀 하셨다면 서요. 우리 다른데 가도 되요?" 그랬더니 "그래서요? 그렇게 말해서 어쩨요?" 저를 위 아래로 훑어보면서 그러시는 거예요. 너무 하더라고요. 아 그러세요? 그리고 웃고 들어왔어요. 근데 저는 치밀어 오르는 화가 나는 거예요. (참여자 2)

사소하지만 집안 간에 일어나는 일들이나, 윗집의 횡포에 대해 상의할 사람도 없고 남편이 없으니까 나를 무시하고 깔보는 가보다 하는 느낌과 소외감이 많이 힘들죠. (참여자 3)

어제 모임에서 부부 두 쌍을 만났는데 그 분이 00 엄마 왔으니 "제가 서빙을 해야지"하면서 음식을 가져왔는데 또, 호박죽하고 샐러드하고 가져왔더라 고요. 자기는 부인 것하고 먹으면서 조심스러워 하더라고요. 그래서 자기 부인이 "웬일로 안 하던 짓을 해" 그런 점을 조심 해야 한다는 것이 어디에도 나타나지 못한다는 것. 애 경사에 나타난다는 것, 특히 경사에 나타나는 것도 그 집에서 초대하지 않으면 가기가 참 그래요. (참여자 6)

변호사도 마음에 안 들고, 무성의하고 싸게 해준다고 하지만 완전 무슨 바쁜 사람 귀찮게 한다는 식으로 말하고 물어보지도 못하고 내 나름대로 준비한다고 하면서 너무 바빴는데, 마지막에는 변호사가 그러는 거예요. "뭐 하세요. 빨리 안 하시고.. 잘못 되다간 법으로 상속됩니다." (참여자 9)

<u>고립 (자격지심/회피)</u>

참여자 6 은 다른 남자들을 사귄다는 것은 자신을 이용만 할 것 같아 경계하게 되고 친구 결혼식에서 초대를 해도 참석하기가 조심스럽고 자신감이 없어지며 또 자신을 대하는 사람들의 배려하는 모습조차도 불편하다고 하였다. 참여자 7 은 사별 전 활발했던 모습과 너무나 다른 자신의 마음을 아무도 알아주지 않을 것 같아 누구에게도 자신의 마음을 털어 놓을 수가 없어 답답하다고 하였다. 참여자 8 은 남편 동창모임에 갔다가

자신을 위로 한다고 불러준 노래가 오히려 동정 받는 것 같고 배우자가 있는 사람과 자신의 처지가 비교되어 기분을 상하여 연락을 끊게 되었다.

그렇다고 내가 다른 남자들을 사귄다는 것은 어떤 사람인줄 알고 사귀어요? 도둑놈일 수 있고 이용해 먹을 놈들도 있고 저 남자가 나를 이용할거 같고 돈이나 바랄 것 같고 그러니까 경계를 할 거 같아요. (참여자 6)

그 친구 결혼식에 나를 초대를 해도 조심스러워요. "야~ 나 가도 되니?" "너 뭔 소리야~" 그러면 가요. 그러니까요 그렇다고 안 물어 볼 수 도 없고 친한 친구 같은 경우에는 그냥 가는데, 어찌되든 좋은 일에 가면 그것이 제일 조심스럽고 자신감이 없고 그런 점이 제일 불편하고… (참여자 6)

결혼식장에서도 자신감이 없고요. 조심스러워져요. 아빠 친한 친구들 모임에 가면 더 조심스러워지고, 물론 모임에 가면 남자는 남자끼리 여자는 여자끼리 이야기 하지만 그래도 예전에 친했던 남편 친구들인데 내가 조심을 해서 그런지 그분들도 조심을 하더라고요. 그래서 그게 제일 불편하고 조심하고 있어요. (참여자 6)

사실 친구가 없었어요. 나에게 기댈 성도들은 많이 있어도 내 동년배 친구들은 없었어요. 그래서 이겨내지 못했어요. 이걸 누구에게 말해야 하는데 목사님에게도 말 못 하겠더라 고요. 해봐야 소 귀에 경 읽기예요. "에이~전도사님!"하면서 제가 워낙 쾌활하고 하니까 안 믿죠. 상상도 못해요. (참여자 7)

전도사님 목사님들 다 알지만 만나고 싶지 않아요. 친구들도 전혀 모르고 친척과 목사님 몇 분만 알고 계시는 거예요. 연락도 안 했어요. (참여자 7)

남편 동창모임 망년회에 나를 오라 하는데 갔어요. 첫 회는 갔는데 둘째 회는 눈이 너무 많이 와서 못 갔어요. '천 개의 바람' 그 보낸 메일이 천 개의 바람이 되어서 나와 같이 있다는 것이 너무 화가 나서 연락도 안 했어요. 날 위로하려고 보냈지만, 부인이 있는 그 친구들이 뭘 알겠어요. (참여자 8)

사별의 아픔을 모르는 사람들을 내가 어떻게 대해야 할지, 뭔가 나누고 싶지만, 친척들이 오겠다고 하면 만나기가 싫더라고요. 오겠다고 그러면 나

바쁜 일 있어 나갔다고 그래 하고선 나가 버렸어요. 만나기가 싫고 아무렇지도 않은 사람들 앞에서 지들은 남편이랑 다 있으면서 동정 받으면서 아~ 뭐 우리 남편은 그런 얘기가 하기 싫더라고요. 보기도 싫고 가기도 싫고 그러면서도 사람들하고 나누고 싶어 하는 그런 마음도 있었지요. 좀 이런 것도 나누고 그러면 참 좋았을 텐데… (참여자 8)

<u>경제적 어려움</u>

참여자 2는 여러 가지 상황으로 어려워져만 가는 경영상황에 마음이 다급해졌으며 참여자 4는 남편의 사업체 경영자로 지목이 되면서 도저히 남편의 빈자리를 채울 수 없는 자신의 무기력함에 절망하였다. 참여자 9는 당장 가족의 생활을 책임져야 하는데 수익을 늘릴 수 있는 방법이 제한되어 있고 특별한 재주도 없는 자신의 상황에 안타까워했다.

그 유통 쪽에서 돈을 떼어먹고 반복적으로 반품하고 힘들어지니까 관계가 깨어지는 수밖에 없는 거예요. 그렇다고 쫓아다니며 "왜 돈 안주냐고" 말할 수 있는 여건이 되지 않았어요. (참여자 2)

그러니까 현실도 현실이지만, 처음에는 정말 죽어가던 상태에서 남편이 경영하던 회사에 안 나갈 수 없으니까, 움츠러들고 꼭 시간이 안 가길, 날이 안 새길, 기다리고 있다가 엎드려서 있다가. 겨우 다녀오면, 사람이 나가고 들어오는 걸 봐주지도 않고, 이게 뭔가 싫고, 나가면 직원 얼굴을 보기가 너무너무 무섭고, 두렵고, 어떻게 판단력도 없고, 기억력도 없고, 내가 할 수 있는 건 아무것도 없고, 어디다 팔지, 어디서 수입해야 할지 아무것도 모르는데. 그러고 살아왔어요. (참여자 4)

경제적으로 힘드니까 도움도 받고 싶고, 나는 살림만 하고 싶은데... 돈 버는 재주도 없는 것 같고 막 영업해서 거짓말도 하고 뻥치고 그래야 되는데, 치유 공부를 하니까 미안한 마음도 드는 거예요. 내 목적을 위해서 학습지 하도록 애들을 끌어들여 공부를 시켜야 하잖아요. (참여자 9)

교감 불능

참여자 8은 자신의 상황을 이해해 주지 못하는 주변 사람들과 어떻게 자신을 대해야 좋을 지 모르는 친구들과도 관계가 소원해 졌다.

사람이 사람을 위로하는 것이 쉬운 일이 아니에요. 그때 그들은 위로한다고 했지만, 당사자가 그 말을 들었을 때 어떤 마음, 어떤 기분일까를 모르는 거죠. 그 중 한 사람은 딸이 미국에서 사고로 죽었어요. 그런 일을 겪은 사람도 이것을 이해 못하나 생각하니 너무 속상하더라고요. (참여자 8)

너무 경황이 없어서, 장례식 다 치르고 났는데 친구들이 전화를 안 해. 나중에 "나는 네가 더 슬퍼할까 봐 견디게 해야 할 것이 더 나을 거라 생각 했어." 그런데 글쎄 나 같으면 자꾸 와서 같이 있어주고 하면 좋았을 것 같은데, 어떻게 대해야 좋을지를 모르는 거죠. (참여자 8)

차별대우/무관심

참여자 1은 여러 교회를 전전하였지만 위로 받을 곳을 찾지 못하고 진실된 관계를 맺을 수 없어 답답함을 느꼈다. 참여자 2는 교회에서 똑같이 사별을 당한 경제적으로 어려운 자신과 여러 가지로 상황이 좋은 또 다른 사별 여성 성도에게 더 관심을 기울이는 태도에 좌절감을 느꼈다. 참여자 4는 교회에서 조차 우는 것을 제대로 할 수 없고 다가오는 사람도 없어 어느 한 곳도 위로 받을 곳이 없는 현실에 좌절하였으며 오히려 신앙적으로도 시험이 들었다. 참여자 8은 교회 장로였던 남편의 장례식이 끝난 뒤 전화 한번 하지 않는 교구 목사님의 무관심에 야속함을 느꼈다.

남편 가고 나서 저는 교회생활도 힘들었죠. 저 같은 경우는 힘들었죠. 왜냐면은 다른 사람들은 아무래도 그 동안의 관계가 있으니까 주변의 친구들이나 뭐 구역식구들이 와서 위로도 해줄 수 있고 그런데 저 같은 경우는 다 단절이니까 그래서 힘들었죠. 사실 교회도 이래저래 다닌 거죠.

이 교회도 가보고 저 교회도 가보고 위로 받을 곳이 진짜 없었어요. (참가자 1)

저하고 똑같이 사별을 했어요. 그 이는 저보다 어리고 남편이 사업을 했어요. 그 사업은 공장도 자기 것이었고 그 남편의 보험금도 암 보험 그런 거 있잖아요. 그런 것도 다 받았어요. 그런데 저 같은 경우는 우리 공장도 아니고 남의 공장에 세 살면서 남편이 넣던 보험금도 저희는 넣다가 실효가 된 상태였어요. 그래서 보험금도 하나도 못 탔거든요. 그런 것이고 저는 힘들게 힘든 상황이었고 집도 뭐 조그만한 것 저도 있기는 있었지만 그 이의 상황은 더 나았어요. 아무튼 그러다 보니까 교회에서도 사람을 대하는 것이 다르더라고요. (참여자 2)

모든 것들이 어느 한곳도 위로 받을 곳이 없는 거예요. 교회에 와서도 내놓지 않아요. 내놓아봐야 결국 내가 해야 할 일이고 그렇잖아요. 근데 사실 힘들고 그럴 때 힘이 되어줘야 하잖아요. (참여자 4)

우리 담임 목사님이 남편의 순종과 인격과 모든 것을 아니까 전 교인에게 다 얘기를 한 거예요. 내 교회에서는 의지하고 마음을 열 수가 요만큼도 없어요. 내 자존심에서도 못하고, 그러니까 더 못해요. 다른 사람들은 잘 살아왔는데 잘 살겠지 하지 다가와서 너 뭐 힘드니 뭐 도와줄까 하는 사람 하나도 없어요. 우는 것 조차도 교회에서 못하니까 도움도 안되고, 오히려 시험들 때가 많아요. 안돼요. 울 장소조차도 안되니. (참여자 4)

솔직히 별로 울지를 않았어요. 교회에서는 울지도 못했어요. 권사님들이 하는 말이 좋은 곳에 갔는데 왜 울어? (참여자 4)

교회에서 울지 못하고, 울음을 달래는 거잖아요. 집에 가서 소리질러가면서 울기도 했는데 먼저 실컷 울어야 된다고 한 것이 공감이 되더라고요. 울지 못해서 속병이 있었구나 하는 생각도 있었어요. (참여자 4)

우리 교구 목사님도 그래요. 당회장 목사님 워낙 바쁘다 하더라도 우리 교구 목사님은 장례 치르고 나서 전화 한번 안 해. 교회에서 길하나 건너면 우리 집인데 오시지 않더라도 당연히 전화라도 해서 '어떻게 지내세요' 라고 해야 하는데 안 하시더라고요. (참여자 8)

이런 참여자들의 교회에 대한 생각을 종합해 보면 교회에서 사별 자에 대한 적절한 목회적 돌봄이 이루어지지 않고 있다는 것을 알 수 있었다.

3. 사별 후 지탱 요인

a. 가족과의 관계 (자녀, 친정, 시댁)

<u>어머니로서의 역할</u>

참여자 1은 아들 때문에라도 스스로를 지켜야겠다고 악착스러워 지기로 다짐했고 그것이 가장 큰 지탱요인이라고 하였다. 참여자 4는 사별 후 심한 우울과 비탄에 시달려 자살까지 생각하였으나 그런 자신의 모습을 보며 자녀들도 정신과 치료 등의 어려움을 겪자 온 식구가 다 죽을 수 도 있다는 위기감을 느끼고 의지적으로 감사의 조건을 찾았다. 참여자 6은 사별 후 두 딸들을 시집 보내고 남은 아들 뒷바라지에 모든 에너지가 집중되었고 자녀들을 잘 돌보고 약한 모습을 보이면 안 된다는 생각에 힘들어도 버티며 살아가고 있다고 하였다.

참여자 9는 단지 살려고 사는 것이 아니라 스스로가 당당해지고 건강해지면 자녀들에게도 그 에너지가 전해진다고 생각하며 삶을 재미있고 당당하게 사는 자랑스러운 엄마가 될 것이라고 다짐하고 아직은 부족하여 넘어지지만 금방 다시 일어날 수 있었다.

표 3

사별 후 지탱요인

하위범주	주제	명수	빈도
a. 가족관계	어머니로서의 역할	4	13
	자녀로부터 인정받음	6	15
	고마움	2	2
	의지함(끈끈함)	2	3
b. 사회관계	신뢰구축	2	3
	공감과 위로 받음	5	12
c. 기타	일거리(직업)	3	3
	자기계발 욕구 /성실하게 일함	2	3
	취미	1	1

남편이 가고 나니까, "나는 살아야 돼. 내가 주저 앉으면 안돼"하면서 좀 악착스러워지는 그게 제일 컸죠. 아들 때문에 나를 지켜야 된다는 것 내가 살아야 된다는 것, 서 있어야 한다는 것, 그게 가장 컸어요. (참여자 1)

그 아들은 엄마가 또 없어질 까봐 걱정을 했었나 봐요. 그러한 사건 속에서 내가 쓰러지고 힘들어 하는 모습을 아들이 보니까 제 가슴이 막 아파요. 그 때 아들이 21살 이었어요. (참여자 1)

그런데 지난 2년여 동안 한번도 생각해 보지 못했어요. 내 삶은 왜이래? 왜이래? 이러면서, 힘이 요만큼도 없었죠. 그니까 우울과 비탄이 애들에게 전염이 된 거죠. 큰 아이가 반 미쳐가지고 완전히 정신과 치료받기에 이르고, 엄마가 온전히 서야지 온 식구가 다 죽겠다. (참여자 4)

그게 제일 좋겠어요. 그리고도 뛰어들려고 하면서도 마음 한 구석에 조금 시간이 지나니까 '애들 아빠도 잃었는데 엄마가 자살했다는 소리' 이게 걸리더라고요. 조금 지나니까 자살한 엄마를 두게는 말아야지. 그러면서 감사의 조건을 찾으려고 막 노력을 한 거예요. 내가 감사할 거리가 뭐가

있지? 없어요. 근데 어느 순간 그런 생각이 들더라고요. 그래도 남편 하나 거두어 가시고, 두 애들 남겨주셔서 감사합니다. 그냥 그랬어요. 그런 생각이 난 것도 의지적이지만, 그런 마음도 있었겠죠. 그냥 각방에 있으면서 들어왔는지 나갔는지도 모르는 애들일 망정, 그것만도 없으면 더 외로웠겠더라 구요. 두 애들 남겨주셔서 감사합니다. 그랬어요. (참여자 4)

나를 왜 이렇게 만들었을까, 더군다나 같이 지내던 딸이 없으니까 아들에게 전부 에너지가 가는 거야. 오로지 애들이죠. 뒷바라지 해야겠다는 굳은 신념밖에 없지요. (참여자 6)

그때는 완전히 죽을상이었는데 요즘에 사람 만나면 진짜 얼굴이 밝아져서 좋다. 안색도 밝아졌어, 그러니까 좋아진 데니까 나라도 건강해야지 저 아들을 여우고 가야지 정말 그러잖아. (참여자 6)

어찌하였던지 아이들 셋은 건강하게 살 수 있도록 해야 된다는 신념과 아들에게 약한 모습 보이면 안 되는 그 두 가지로 버티고 사는 거죠. 아들에게 약한 모습 보이면 안되고 어리니까 어떡해서든 가르쳐야 하고 있는 돈 가지고 저 아들을 자기가 하고 싶은 일 하게 하고 결혼시키는 것이 목적이죠. (참여자 6)

살려고 사는 게 아니라, 내가 당당해지고 건강해지면 아이들은 저절로 따라오게 되는 구나! 제가 더 절실하게 느낀 거죠. 내가 당당 해지고 내 에너지가 아이들에게 다 가니까 겉으로는 속일 수 있을지라도 속까지는 속일 수 없을 거다. (참여자 9)

이 시련과 고난을 내 자산으로 삼을 거라고 엄마를 위해서, 그리고 내 큰 딸과 사랑하는 작은 딸을 위해서 쓰러져도 또 일어 날 거고, 난 끝까지 할 거라고, 나는 자랑스런 엄마가 될 거라고 지금도 나는 충분하지만 친정엄마 보기에 그런 모습 보여주고 싶어요. (참여자 9)

마음은 아프지만, 딸은 엄마가 삶을 재미있게 당당하게 살기를 바라지 않겠느냐고 하셨어요. '아~ 그렇겠다. 내가 잘 살아야겠다. 엄마가 맨날 찔찔 짜고 울고 이러면 자녀에게 좋은 게 뭐 있겠냐!' 그 공부하신 분 말이 도움이 되었어요. 내가 여기 와서 공부하다 보니 부모의 에너지가 자녀에게 다 영향을 끼친다 하더라고요. (참여자 9)

남편 그렇게 된 후에 이 아이들을 잘 키워야겠구나. 얼마나 상처가 많은 아이들이에요. 부모가 이혼했지요. 거기에다 아빠가 그냥 죽은 것도 아니고 자살했잖아요. 이 상처를 어떻게 내가 회복시켜줘야 하나… (참여자 9)

가자니 부끄럽고 안 가자니 그렇고. 그러다 교회 안 간지가 몇 달은 된 것 같아요. 거의 3월부터 가다 말다, 가다 말다 하니까 작은 애는 친구 따라 교회 가는데 그 애 보기가 부끄러운 거예요. 큰 애는 다른 도시 기숙사에 있어 괜찮은데. 애들에게 기도하는 엄마 모습 보여주고 싶은데 마음은 굴뚝같은데 잘 안 되는 거예요. 애가 가까운 곳에 가보라고 하니 아이 보기가 부끄럽네요. (참여자 9)

어느 날 갑자기 이 생각이 드는 거예요. 우리 딸들이 이런 엄마의 모습을 보면 얼마나 실망할까 이런 생각이 순간 드는 거예요. 아 이런 생각 그만 해야겠다. 나는 딸들에게 부끄러운 엄마는 되지 말아야겠다. 자랑스럽지는 못해도 부끄러운 엄마는 되지 말아야겠다. 그래서 그 길로 그 생각을 접었어요. (참여자 9)

<u>자녀로부터 인정받음 / 감사와 감동</u>

참여자 2은 남편의 역할을 대신해 줄 만큼 성장한 아이들과 사별 후에도 열심히 살고 있는 자신을 롤 모델이라고 생각해 주는 아이들에게 고마움을 느끼고 이에 부응하여 학교에서도 모범생으로 자라주는 자녀들에게 자부심을 느끼며 큰 위안을 삼고 있었다. 참여자 3은 오랜 병원 생활에도 자신을 걱정해 주는 자녀들의 정성에 건강이 많이 회복되었다고 하였다. 참여자 4는 자녀들과 진솔한 대화를 나누고 위축되고 의존적이었던 아들이 점점 성숙해가자 큰 위안을 얻었다. 참여자 6은 남편 성격과 말투를 그대로 말하는 아들이 자신의 건강을 걱정해 주고 운동시간을 관리해 주는 자상함에 감동하며 큰 위로가 되었다. 참여자 9는 자신이 달라지니 자녀들도 달라지고 학교에서 멋지게 자신의 비전을 발표하는 자녀들의 기특한 모습에 감사함을 느꼈으며 참여자 10은 자신만큼 아프다는 자녀들과의 대화를 통해 서로를 더욱 의지하게 되었다.

물론 아이들도 제게 큰 힘이 되었고 엇나가지 않고 어떻게 해서든 엄마가 무엇을 원하는지 알려고 굉장히 노력하고…(참여자 2)

아들은 엄마가 약하고 막 쓰러지니까, 오죽하면 아들이 학교 휴학을 할 때도 있었어요. 응급실에 실려 갈 때 손을 꼭 잡더니 "이것 봐 엄마 내가 만약 없었더라면 어떻게 할 뻔했어?"그런데 그 역할을 아이들이 해주더라고요. 제가 막 화가 나가지고 이야기하면 항상 애들이 엄마 입장에서 그렇게 이야기하는 것이지 그 사람 입장에서는 내가 안 들었기 때문에 잘 모르겠어요. 그러니까 엄마 한번만 뒤돌아 보시고 생각해 보시면 좋겠어요. (참여자 2)

엄마 살아 온 것을 우리 큰 아들이 그래요. 인생의 롤 모델이라면 저는 엄마를 꼽고 싶습니다. 저는 엄마처럼 살고 싶습니다. 같이 살면서 내 아들에게 그런 말을 듣는 다는 것이 얼마나 감사한지요. 내가 엄마를 닮고 싶다는 것 별로 제가 똑똑하지도 않고 유능하지도 않고 애들한테 많이 베풀어 준 것도 없는데 엄마 삶의 모습을 보면서 삼사관 학교 들어가서 자기소개서에 삶의 롤 모델은 엄마라고 적은 거예요. 참 그런 부분에서 너무 고맙더라고요. 참 아이들한테는 인정받고 있구나. 내 자녀들이 엄마인 나를 우러러 봐주는 것이 너무 감사한 거예요. (참여자 2)

저희 아들이 삼사관 학교에서 부모에게 100 가지 감사의 조건을 적으라는 거예요. 사실 그 백 가지가 얼마나 힘들겠냐고요? 사실 몇 가지도 힘든 것인데 그 백 가지 속에 엄마는 어디에서나 당당하셔서 감사하다고 적은 거예요. (참여자 2)

아! 자녀들은 어디 가서 부모가 기죽어 있는 것이 힘든가 보구나! 그 모습이 얼마나 감사했으면 나에게 그런 표현을 했을까? 그걸 보면서 눈물이 핑 돌더라고요. 그래 네가 엄마가 당당한 모습에 자부심이 있었다는 것이 엄마는 너무나 감사하다 그래 지더라니 까요. (참여자 2)

아예 없는 걸로 생각하자 아니 엄마 그건 아니고 우리가 잘 되면 큰 절 올리면서 당신들이 돌봐주지 않았음에도 이렇게 잘 성장했노라고 보여주고 그렇게 하면서 그들이 우리들한테 아쉬운 소리를 하게끔 만들어야지 그게 승리자라고 말했어요. 그 말 듣고 제가 감동했어요. (참여자 2)

아무튼 어디에 가서든지 어른들이 정말 잘 커줬다고 그렇게 얘기를 해주시더라고요. (참여자 2)

애들하고 놀 때하고 애들하고 전화할 때 애들 목소리 들으면 좋고…(참여자 3)

작년에는 병원에 많이 있었는데 올해는 작년보다는 좋아지는 것 같고 병원 가는 횟수가 줄어들고 애들도 안심하고 그러네요. 일하는 동안은 엄마가 잘 못될 까봐 굉장히 노심초사하고 신경을 많이 곤두세웠었지요. 지금은 엄마가 나아지고 밝아지니까 좋아해요. OO 연구원에 다니는 것을 애들이 좋아하더라고요. 엄마가 그렇게 함으로써 정신적으로 이겨내려고 한다고 좋아해요. (참여자 3)

위축되고 완전히 의존했던 아들이 여행을 다녀온 후 달라졌어요. "너, 바람 쐬고 와라", "무슨 돈이 있다고?", "어떻게든 해 줄거니 너 바람 쐬고서 네 앞길도 생각해보고, 다른 사람 만나면 생활의 활력소가 될 거다. 미국을 가던지 유럽을 가던지 어디를 가던지 다녀와라," "진짜 그래도 되요?" "네 인생에 있어서 중요한 시기니까 바람 쐬고 와봐." 그래서 아들이 다녀오더니 기운이 나서 큰아이가 완전히 이제 여동생에게도 바람 쐬고 오라고 권유해요. 그러고서는 아들과 딸이 대화를 많이 하는 편이예요. (참여자 4)

고민을 했어요. 하루 종일 맨날 그것만 붙잡고 있으니까 아들이 뭐라고 하는 거야, 엄마가 운동 안 하는 것은 자기가 수업에 빠지는 것 학교 안가는 것하고 똑같아요. 엄마 운동 안 하면 나도 학교 안 간다고 해요. "오늘 운동했지요? 오~ 했어? 오늘 40분 걷고 왔다." 그 애가 확인해요. 아들이 자상해요. 자기 아빠 성격이라 아빠가 한데로 하더라고요. 그리고 힘들다고 하면은 자기 아빠 하던 말 하는 거야. "사람 써. 엄마 내가 돈 줄게 (하하)." 자기 아빠가 하던 말 그대로 하는 거에요. (참여자 6)

OO 연구원에 다니면서, 월요일마다 바뀌는 나의 모습을 아이들이 말해주니 기쁘고 제가 가장 큰 수혜자고 아이들도 저도 너무 감사하다고, 제가 달라지니까 우리 아이들도 달라지고 아이들이 정말 너무 좋아해요. 우리 작은 애는 심지어 어떤 말까지 했냐 면 학교에서 외부강사를 모시고 자기 꿈을 발표하는 비전 스쿨 시간에 자기 꿈을 발표하는데 나중에 돈을 벌면 10%는 기부를 하는데 그 중 3%로는 꼭 연구원에 기부할 거라고 그랬대요. 너무 기특하지 않아요. 선포 식에 자기가 펜으로 어떻게, 어떻게 할 거라고 썼대요. 10%는 저에게 주고, 10%는 기부할 것이라고.. 참 기특하죠. (참여자 9)

아무 생각이 없고, 아이들하고도 분쟁이 많았잖아요. 너희들하고 같은 줄 아니? 너희도 아빠생각 난다고? 나하고 비교가 되니? 나만 아프다니까요. 그러니까 아이들이 "엄마, 엄마만 아픈 줄 알아? 우리도 아파, 얼마나 그리운지 엄마는 모르지?" 그 소리 듣고 뒤 통수 펑 맞는 기분이었어요.

아~ 너희도 슬프구나. 저는 저만 슬픈 줄 알았으니까요. 슬픔도 모르고, 사랑도 모르고 그 죄책감에 시달리면서… (참여자 10)

<u>고마움</u>

참여자 2 는 친언니가 외국에 나갔다 비타민 등 여러 가지를 챙겨주어서 고마움을 느꼈고 참여자 7 은 사별 후 경미한 치매 증상이 있는 친정 어머니를 모시고 살며 정서적으로 많은 의지를 하고 있었다.

언니가 그 부분을 참 잘 챙겨주시고 그랬어요. 좋은 거 있으면 먹어야 한다고 외국에 나가면 꼭 사가지고 오시고 늘 그렇게 챙겨주세요. 저희 언니가 거의 모든 것들을 챙겨주죠. 그래도 챙겨 먹는 것이 잘 안 되더라고요. (참여자 2)

저의 친정 엄마가 있는데 아주 똑똑하세요. 약간 치매 끼가 있으신데 친정 엄마가 결혼을 일찍 해서 저와 나이 차이가 얼마 안돼요. 내가 의지가 많이 되지요. 남편이 계실 때는 그것도 깨닫지 못하고 그 귀한 걸 깨닫지 못하고 그 잘난 척하고 살았는데, 우리 엄마에겐 그러지 말아야지. 엄마 돌아가시면 나는 진짜 못산다. 잘해 드려야지. 그렇게 생각하는데도 안 되는 거예요. 정신이 그러시니까 노력하고 있는 중이에요. (참여자 7)

<u>의지함(끈끈함)</u>

참여자 7 은 살아계신 어머니를 돌보는데 초점을 맞추어 남편의 정서적 빈자리를 채우고 있었고 친정 동생들도 어머니 보다 본인을 더 의지하고 있음을 알았다. 참여자 9 는 친정 어머니에게 다시 재혼을 해서라도 행복한 자신의 모습을 보이고 싶어하며 자신 때문에 아파하는 어머니를 안심시키려고 하였다.

첫째 엄마가 돌아간다면 정말 못살 것 같아요. 진짜 엄마를 많이 의지하나 봐요. 지금 온통 엄마에게 초점을 맞추고 있거든요. 그러기 때문에 남편에서 엄마에게로 옮겨가서 엄마가 돌아가시면 난 어떻게 살지? (참여자 7)

첫째는 엄마가 계시니까 살아 계신 부모님이 있는데 내가 이러면 안 되지. 사실은 이런 얘기를 막내 여동생이 하더라고요. 장례를 치르려고 와서는 형부 천국 가는 모습을 하나님이 다 보여줬다고 하면서 "언니, 어~ 내가 형부 돌아가시는 것 보면서 언니 힘들어하는 것을 봤는데, 언니가 죽으면 어쩌나"하는 생각을 했었나 봐요. "언니 죽으면 우리들 못산다" 그 말이 마음에 와 닿더라고요. 그게 무슨 소리인지... 그때는 모르고 지나갔어. 근데 이것이 벌써 눈치를 알아챈 거야. 내가 너무 힘들어하니까, 언니가 죽으면 못산다. 나는 못살아 나는 죽어야 해. 그런 얘기를 하더라고요. (참여자 7)

난 지금 감사하고 엄마가 있어서 고맙고, 엄마는 내 에너지의 원동력이야. 나 때문에 마음 아파하는 것 때문에 내가 마음 아픈 것이죠. 내가 세상적으로 잘 살아야 그게 엄마에게는 행복인데 내가 엄마를 위해서라도 재혼을 해야겠다. 돌아가시기 전에…... 남들처럼 잘 될지는 모르겠지만 엄마가 잘 키워줘서 고맙고 항상 엄마에게 '엄마 나는 잘 될 수 밖에 없어'라고 말하죠. (참여자 9)

b. 사회 관계(이웃/직장)

사별을 애도하는 것은 사회적 현상이며 함께 사별을 애도해야 하는 필요성은 중대한 것이다. 다른 이에 의해 의식된 정서적 그리고 사회적 지지의 정도는 유족에게 내적으로나 외적으로 애도의 과정에서 모두 매우 의미가 있다. 여러 연구에서 나타나듯이 인식된 사회적 지지는 사별 애도의 과정에서 발생하는 고뇌를 포함한 스트레스를 일으키는 역효과를 덜어준다.[73] 유족은 사별을 애도하면서 자신이 몸담고 있는 사회적

[73] M. Stroebe and W. Stroebe, "Dose Grief Work," in *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59 (1991), 479-82; cited in J. William Worden, 85.

관계로부터 많은 이익을 얻을 수 있다. 그리고 이는 사별 슬픔이 얼마나 오랜 동안 지속될지에 대해서도 영향을 미칠 수 있다.[74]

성실을 통한 신뢰구축

참여자 2는 남편과 함께하던 사업을 사별 후 혼자 운영하며 성실하고 정직하게 노력한 결과 주변 거래처로부터 신뢰를 쌓아가는 등 대기업과 거래선도 개척되어 점점 발전하고 있었다. 참여자 9는 사별 경험을 통해 가치관이 바뀌고 성실하게 일한 결과 주변 사람들에게 좋은 평가를 받았다.

> *거래처 분들한테 뭐 시작하려면 "저 이거 기도하면서 시작합니다." 제가 그렇게 이야기 하거든요. 그러면 그게 대박이 나거든요. 그 사람들이 처음에는 미심쩍어 하다가 이제는 오히려 "사장님 기도해주세요." 자기들이 그렇게 얘기를 해요. (참여자 2)*

> *아무튼 최선을 다해서 한 번도 결제 날을 어겨본 적이 없어요.. 그 금액을 다 주지는 못 해도 최선을 다해서 드렸어요. 그러니까 지금은 서로 뭐든 해 줄려고 노력하고, 한 참 떨어져 있다가 찾아가도 대우가 달라지더라니까요. 아 정말 성실하고 정직하게 살려고 노력하니까, 사람들이 알아주는구나. (참여자 2)*

> *얼굴도 변화되고 사람들이 내게 찔러도 피한방울 안 나올 사람이라고 들었었는데 최근에 온화하다는 말도 들어봤어요. 가치관도 바뀌고요. (참여자 9)*

공감과 위로 받음

참여자 1은 사별 후 상담자들로부터 힘들 때 마다 자신의 상황과 정서적 어려움을 위로 받고 힘든 애도의 기간을 버텨낼 수 있었다고 한다. 참여자 3도 오랜

---

[74] Ibid, 87.

병원 생활 후 친구들과의 만남 속에서 편안함을 느끼고 있었으며 더 많이 자리를 갖지 못함에 아쉬움을 느끼고 있었다. 참여자 8 은 친구에게 자신의 어려움과 상황을 이야기하고 자신의 경험을 재구성함으로써 자신의 슬픔이 점점 줄어듦을 느낄 수 있었다. 또한 죽음준비교육을 받으며 사별한 남편에 대해 다시 생각할 수 있게 되었다. 참여자 9 는 OO 연구원에서 수업과 사람들과의 대화 속에서 자신과 남편에 대한 이해와 상처의 치유를 경험하고 자녀들과도 자유롭게 아버지에 대한 이야기를 할 수 있을 정도로 발전하였음에 큰 기쁨을 느꼈다.

> *도움이 된 건 역시 내 마음을 알아주고 공감해주는 게 제일 큰 도움이었죠. 그 상담 선생님들이 주변에서 함께 아파해주고 힘들다 그럴 때는 함께 울어주고 그게 제일 컸어요. 그리고 너무 힘들 때는 교수님한테도 도움을 요청하면 들어주시고 내 마음을 알아주시고 함께 있어주시고…(참여자 1)*

> *저는 상담이라는 걸 아니까 막 쏟아 냈었어요. 여러 사람들에게 도움을 청하고 아들도 저도 1 시간 30 분씩 2 번 상담도 받고, 상담 선생님을 우리 집에서 2 박 3 일 동안 초청하여 난 그때 정신 없이 쏟아냈어요. (참여자 1)*

> *어느 목사님한테 질문을 했더니 그 목사님이 그것은 오히려 호르몬이 나와서 그 감정을 다 살리면 내가 견딜 수가 없으니까 나를 보호하기 위해서 나와서 감각을 둔화시킨 것이다. 그래서 제가 거기에 많이 위로가 됐고 그 다음에는 인제 제가 너무 힘들 때 마다 교수님이나 상담 선생님들에게 도움을 좀 받았죠. (참가자 1)*

> *그때도 내가 너무 힘들 때 고마운 것은 감정이 올라왔으면 선생님들을 불렀어요. 상담 선생님들이 다행히 또 와서 오자마자 붙들고 울고불고 했고 아무튼 한 1 년 동안은 그렇게 정신이 없고 그냥 힘들다는 것밖에는 기억이 안 난 것 같아요. (참여자 1)*

> *그리고 재미있는 친구들하고 같이 밥 먹고 그럴 때 마음이 편안하고 그렇지요 그런데 매일 그렇게 할 수 없잖아요? 그렇죠? (참여자 3)*

나눌 사람이 필요하고, 공동체가 필요하다고 느끼면서 내가 다니는 교회에서는 진정한 공동체로 내 마음을 열어 나눌 사람이 없었는데, 하나님께서 우리 교인이 아닌 회복사역 팀을 적시에 저에게 주시는 구나… (참여자 4)

그런데 사람들이 와서 왜 돌아가셨냐고 물어보니까 설명하게 되었지요. 사람들에게 자꾸 말하다 보니까 처음에는 말도 안 나오고 그러더니 어떤 친구가 그래요. "너는 말도 잘하냐?" 근데 자꾸 사람들하고 말하다 보니 오히려 그게 안정이 되는 느낌이 들었어요. 딸하고 그런 얘기 했어요. 안정이 되는 것 같다고 그랬더니 자기도 "자꾸 얘기 하니까 그런 것 같다고 오히려 위로가 되는 것 같아"하는 거예요. 자꾸만 그런 일이 생겼다는 것을 내가 나에게 납득을 시키는 거죠. 그것이 어떤 안심되기보다도 슬픔이 덜어진다고 할까 그런 느낌을 받았어요. (참여자 8)

상담 공부를 하면서 그런 것들이 또 슬픔에 대해 다루고 해피엔딩에서 죽은 사람에게 편지 써보기 그 사람이 나에겐 뭐라 했을까? 답장 받아보기 그런 것이 참 좋더라고요. 그때 많이 울고 그때 그러면서 그이에 대한 관계 같은 것도 재정립 되었다고 할까! (참여자 8)

아직까지 제가 000 에 다니지 않았더라면 그 사람을 원망하고 미워하며 제 삶을 살지 못했겠죠. (참여자 9)

제가 000 오지 않았더라면 우리 애들이랑 정말 감사해요. 지금도 부족하지만, 이나마 알고 느끼고 깨닫게 된 것이 감사해요. 한 가지 더 애들이 내 앞에서 아빠 얘기를 마음대로 할 수 있다는 것 하나만으로도 너무 감사한 일이에요. (참여자 9)

내가 남편을 비난하면 애들이 자유로울 수 없다는 것을 깨우친 거예요. 나를 위해서가 아니라 두 딸을 위해서 애들 아빠를 흉보거나 비난하거나 욕하지 말라고 하더라고요. 그때 역할극을 하면서 그 중 한 분이 우리 딸애랑 비슷한 상황에 놓여 있었어요. 그래서 저는 엄마 역할을 하고 그분이 딸 역할을 하면서 제가 하고 싶은 말을 하고, 그 분은 제가 엄마라고 생각하고 하고 싶은 말 하면서 우리 큰 애 모습이 거기서 다 보이는 거예요. '아~ 우리 큰애가 그랬겠구나. 아빠얘기를 하고 싶어도 못했겠구나'하면서 미안함이 느껴지는 거예요. 그래서 그날 가서 애들에게 아빠 얘기 하라고 했잖아요. (참여자 9)

큰 딸이 아빠를 좋아했는데 아빠가 돌아가신 후, 아빠 얘기를 제 눈치 보면서 못한다는 것이 너무 가슴 아프잖아요. 그래서 내가 딸 앞에서 아빠 얘기를 시작했어요. "노는 것 하나는 잘했지"하면서 말했더니 아이들이 봇물 터지듯 말 할 수 있게 되어 제일 감사하죠. 이 모든 것이 한꺼번에 온 것은 아니겠지요. 그 동안 수업 받아오면서 누적된 것이 깨달음이 온 것이겠죠. 그것이 또 제일 감사하고 그건 제가 생각지 못한 것이고 너무 큰 것이고, 진짜 선물이었던 것 같아요. (참여자 9)

c. 기타

<u>일거리(직업)</u>

참여자 2는 사업장에서나 집에서나 항상 할 일이 많은 상태로 쉼 없이 바쁘게 지냈으며 오히려 이렇게 지낼 수 있어 정신적으로 덜 힘들었고 감사하고 있다고 말했다. 참여자 3은 자유롭지만 지속적으로 할 수 있는 농사일에서 두통이나 불면증 속에서도 계속 살아 나갈 수 있는 힘을 얻었으며 참여자 6은 간단한 미싱을 배워서 손녀 옷을 만들어 선물하는 등 집중하여 할 수 있는 일이나 작업을 찾아 허전함을 달래었다.

왜냐하면 제 삶이 바쁘기 때문에요. 가족일 집에 와서도 또 해야 할 일들이 많아요. 저녁까지도 카톡이나 문자를 보내줘야 하고, 그런 저런 일 마무리 지을 일이 많았으니까요. 집에 와도 11시 12시까지 일하고, 자고 나면 또 일, 어떻게 보면 그게 감사한 일이고요. 그게 없었으면 엄청 힘들었을 것 같아요. 우울증도 걸렸을 것 같고 아이들이 있다고 해도 채워주지 못 하는 부분들이 많이 있잖아요. (참여자 2)

잠 못 자고, 머리 아픈 것이 힘들지만, 제 생활도 있고 일도 있고 하니까 살 수 있어요. 어제는 밭에 풀이 많이 있어서 풀을 조금 맸더니 비가 오락가락 하고 시원해서 풀 좀 더 맸더니 오늘은 힘들어서 오늘은 쉽니다. 쉬어요. 그랬어요. (참여자 3)

그래서 이제는 방에서 할 수 있는 것 미싱을 배워가지고 재단을 배워가지고 우리 손녀 옷 만들기를 배웠어요. 그래서 그거 만드는 것에 빠지니까 들 생각이 나더라고요. 거기에 집중하니까요. 그래서 좀 나아

지더라고요. 집중하는 무언인가 있으니까 한 주에 두 번 거기 학원에 가서 학원 생들과 이야기하고 그랬어요. (참여자 6)

<u>자기개발 욕구 / 성실하게 일함</u>

참여자 2는 회사 경영에 관련된 전문화된 교육을 받고 싶어 했으며 배움과 성숙에 대한 갈급함을 표현하였고 참여자 9는 OO 연구원에서 자신의 가치관과 일상에 많은 변화를 경험하면서 더욱 강의를 열심히 들어 전문 반에 가고 자녀들에게도 좋은 영향을 미칠 수 있기를 희망하였다.

그런 사람들이 참 위대해요. 그런 경영에 대한 것들을 배우고 싶기도 하고 그런데 시간이 없어요. 옛사람들과 같이 일하고 그래야 하기 때문에 제가 시간을 낼 수 가 없고 배움을 늘 갈구하고는 있어요. 성숙하고 싶다. 그런 것들을 생각만 하고 있지 빨리 되지가 않으니까 어렵더라고요. (참여자 2)

많은 수업이 다 도움이 되었어요. 교수님들의 한마디 한마디가 절실히 느껴지고 간절할 때 갔었잖아요. 그랬기에 그 한마디 한마디가 도움 되었고, 00 님의 강의는 항상 심금을 울리고, 울다가 한 시간이 다 간 것 같아요. 그냥 눈물이 나는 거예요. 한 시간 내내 우는 거예요. 모든 강의가 다 도움이 되었고요. (참여자 9)

내 살길은 00 원 밖에 없다. 내가 지금 아직은 부족하잖아요. 1 년 공부하고 애들 아빠가 그런 일이 있었으니까.. 아직 갈 길이 멀잖아요. 일반과정도 1 년 더 해야 하고, 전문과정, 인턴과정도 해야 하잖아요. 내가 계속 공부해서 애들에게 좋은 영향을 미쳐야겠다. (참여자 9)

<u>취미</u>

참여자 8은 남편과 함께 했던 자전거 타기를 다시 시작함으로써 활력을 느낄 수 있었으며 집안일도 다시 시작하고 자신을 추스르기 시작하였다.

엄마에게 "엄마 나 이제 일어나서 정상 생활 할래. 운동을 해야 되겠어"했더니, 엄마가 그 운동 값 1 년 치 30 만원을 당신이 주면서

"그래야지 참 잘 생각했다. 언제까지 죽은 사람 생각만 하고 있으면 되느냐? 너도 인제 일어나야지"하면서 등록하고, 자전거 바람 넣으러 가면서 안 탈까 싶은 마음에 다 집어 던질까 했다가 그냥 자전거 바람 넣고 했지요. 근데 거기서 자전거 같이 타자고 자기네 그룹이 있다고 하는 거예요. 고맙더라고요. 나 혼자인데... 아~ 하나님이 다 준비해주고 계시는구나. 그래서 탈 때 같이 타러 다니고 그랬죠. 겉으로는 자전거도 타고 일도 하고 집안일도 하고 그렇게 세월이 가는 거예요. (참여자 8)

4. 사별 後 신앙생활과 삶의 변화

신앙을 가진 사람은 계속 훈련을 받고 있는 운동선수와 같이, 앞으로 다가올 것을 대비하여 항상 훈련 속에 있다. 신앙인은 상실을 경험할 때 그것을 극복할 준비가 되어 있다. 사별 여성에게 상실은 이제까지 창조적으로 극복하는 것을 배워왔던 많은 고통 중의 하나일 뿐이다. 그녀는 자신의 상실감에 대하여 고통을 느끼지만, 모든 것을 박탈당했다고 생각하지는 않는다. 그녀는 인생이 다시 전과 같아지리라고 생각하지는 않지만, 인생에는 긍정적으로 받아들일 수 있는 것이 많음을 깨닫게 된다. 특히 엄청난 상실 앞에서 성숙한 신앙을 가진 사람은 그녀가 하나님과 특별한 관계를 가졌다는 증거를 보여준다. 그녀는 강한 의지를 가졌는데, 이 의지는 그 어떤 것도 그녀와 하나님과의 관계를 빼앗아 갈 수 없다는 신념에서 생긴 것이다. 그녀는 아직 모든 것을 잃은 것은 아니라는 생각으로 세상적인 상실에 대해 대처한다. 삶에 대한 이러한 이해는 비관적인 경험을 극복하는 태도에서 엄청난 차이를 가져온다. 신앙을 통하여 비탄은 인간을 성숙하게 만드는 훌륭한 기회가 된다.[75] 상실의 경험자가 인식한 변화들을

---

[75] 최재락, "슬픔의 치유를 위한 기독교상담," in *신학과 실천 (Theology and Praxis)*, (2010), 310.

언어/비언어의 소통 방식을 사용하여 표현하며 해소해 가는 것이 애도의 과정이다. 이들에게 예배와 같은 공동체가 참여하는 예전을 마련하여 소통의 창구를 제공하는 것은 비탄의 치료와 건강한 애도과정에 필수요소이다. 슬픔을 경험하고 있는 이 시기는 다른 어느 때보다 의존적이 되는 때이므로 상실의 상황과 그로 말미암은 감정의 동요를 해소하기 위하여 공동체가 제공하는 정서적 지원을 마음껏 받아들이는 것이 슬픔으로 인한 고통스러운 상황을 잘 극복할 수 있는 중요한 자세이다.[76]

표 4

사별 후 신앙생활과 삶의 변화

하위범주	주제	명수	빈도
a. 신앙생활	예배	3	6
	찬송	2	3
	말씀	4	5
	기도	5	10
	(교회)공동체 생활	3	6
b. 신앙의 정체성 발견	남편과 연결되어 있음을 느낌	3	5
	삶과 죽음에 대한인식	3	3
	전적인 의지와 활력	6	7
	하나님의 도우심을 실감	5	8
c. 삶의 변화	가치관의 변화	5	7
	하나님의 주권 인정	6	15
	사명의 발견	5	8

[76] 김진영, 146.

세상 모든 것은 신이 주제한 것의 한 부분이라는 굳은 믿음을 견지하는 사람은 이러한 관점을 가지지 않은 사람보다 배우자의 상실에 따르는 비통을 덜 경험할 수 있다.[77] 완전한 영원함을 위해 통합되는 어떤 하나의 믿음은 보호 기능으로 작용한다.[78]

표 4 는 사별 후 신앙생활과 삶의 변화에서 3 개의 하위범주로 신앙생활, 신앙의 정체성 발견, 삶의 변화와 12 개 주제로 구성 되어져 있다. 가장 높은 빈도수를 보인 주제는 삶의 변화에서 하나님의 주권인정과, 신앙생활에서 기도로 나타났다.

a. 신앙생활

<u>예배</u>

참여자 2 는 자녀들과 매일 밤 함께 모여 예배를 드리면서 하루 있었던 일을 나눔으로써 서로를 이해할 수 있는 시간을 가졌다. 가정에서 말씀보고 서로를 위해 기도하였고 새벽기도나 매일 사업장에 나오기 전 기도를 함으로서 하루를 살아갈 수 있는 힘을 얻었다. 참여자 5 는 교회 안에서 성도간의 교제를 나누며 사별의 아픔을 치유할 수 있었다. 참여자 10 은 가정에서 개인적인 예배와 기도의 시간을 갖고 위로를 얻었으며 사별 이후 신앙적으로 성숙하였다고 말하였다.

---

[77] C. B. Wortman and R. C. Silver, "The Myths of Coping with Loss," in *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57 (1989), 349–57; cited in J. William Worden, 84.

[78] P. C. Smith, L. M. Range, and A. Ulmer, "Belief in Afterlife as a Buffer in Suicide and Other Bereavement." in *Omega*, 24 (1991–1992), 217–25; cited in Ibid.

엄마 오늘 이런 일 있었는데 이런 부분에서 힘들었다. 이런 일 참 감사했다. 그런 부분들을 내 놓으면서 아이들도 마음으로 이해해주려고 노력하고 그런 것들이 참 컸던 것 같아요. 그런 부분에서 저는 하나님한테 참 감사하는 것이 그런 것들을 제가 하고 싶어서 했겠습니까? 성령 하나님께서 그런 식으로 허락해주시고 모을 수 있도록 해주시고 그래서 그렇게 했을 거예요. (참여자 2)

저 같은 경우는 애들 데리고 11 시, 12 시에도 가정 예배 드렸어요. 고등학교 다닐 적에 늦게 들어와도, 말씀 읽지 못 해 너무 늦어도, 애들 피곤해 할 때는 기도만이라도 손잡고 했고, 그렇지 못 할 때는 말씀 보며 읽고 기도하고 그러면서 서로 나눔을 갖는 거예요. (참여자 2)

하나님께서 한 순간도 저를 버려두지 않으시고 함께 하셨다는 것을 아이들한테 늘 고백해요. (참여자 2)

제가 하나님께 더 엎드리려고 노력하고 정말 육체적인 에너지를 많이 소모시킨 그런 날은 너무 새벽에 일어나기가 힘들어요. 정말 눈 비비면서 하나님 앞에 서지 않으면 내가 오늘을 살아갈 수 없기에 또 엎드리고 정말 못 가게 되면 집에서 기도하고 잠깐 누웠다가 이렇게 나오고 그래요. (참여자 2)

그거야 당연히 신앙이죠. 우리가 진짜 친구는 친한 사모님이랑 온갖 걸 다 털어놓는 친구가 3~4 명 있지만, 우리 예수님은 저를 한번도 실망 시킨 적이 없었어요. 제가 십일조도 잘하고 주일예배도 늘 했었어요. 작은 곳에서 예배를 시작했어요. (참여자 5)

남편 가고 난 후에 진짜 하나님을 만난 거지요. 그전에도 새벽예배, 말씀 읽고, 저녁 8 시 기도회가 늘 있어서 하루 세 번 다니엘과 같은 예배를 다했지요. 제안에 뜨거운 열정이 많았던 것 같아요. (참여자 10)

위의 예를 살펴보면 가정예배와 새벽예배와 같은 신앙생활이 사별 자와 그 가족들에게 위로와 삶의 변화에 큰 도움이 되었음을 알 수 있다.

<u>찬송(반복해서 찬송 부르기)</u>

마음이 답답할 때 마음에 와 닿는 찬송을 반복해서 부르면서 눈물을 흘리기도 하면서 참여자 3 과 5 는 마음의 위안을 받았다.

가정예배 드리면서도 은혜로운 찬송 있잖아요. 마음이 와 닿는 찬송은 5 번 6 번 계속 부르고 또 어쩔 때는 열 번, 스무 번도 불러요. 그 찬송 하나 가지고 그렇게 불러요. 그냥 듣는 사람들 없으니까. 찬송도 한 곡 가지고 계속 부르면 많이 은혜가 되더라고요. 한 곡 가지고 열 번만 부르면 눈물 나더라고요. (참여자 3)

주로 많이 부른 찬송은 "곤한 내 영혼 편히 쉴 곳"과 " 풍랑이 일고 바람이 불 때," "내가 매일 기쁘게" 그 찬양도 많이 부르고 "신실하신 주" 그런 찬송 많이 부르면 저 같은 경우는 마음에 그냥 위안이 되고 그렇더라고요. (참여자 3)

제가 찬양을 좋아해요. 색소폰 계속 불고 있고 나중에 만날 건데. 그러니 너무 행복해요. (참여자 5)

<u>말씀 (성경 인물과의 비교)</u>

참여자 1 은 말씀을 묵상함으로 자신의 가난한 심정을 토로하고 그 심정을 하나님은 알고 계신다는 사실에 위로를 얻었으며 도움을 주실 것을 확신하였다. 참여자 2 는 자신의 열정의 중심에 말씀이 있어 삶의 기준점이 된다고 하였으며 참여자 4 는 목사님들의 설교를 반복해서 들으면서 힘을 얻어 살아간다고 말했다. 참여자 10 은 남편의 투병기간 동안 나아지지 않는 현실에 절망하여 신앙에 대해 회의를 느꼈으나 사별 이후에 말씀을 보며 자신의 모습이 보였다고 하였다.

"이런 구절을 보고 진짜 심적으로 나는 너무나 가난하고 궁핍해. 환경 물질보다는 마음이 가난한 이걸 도대체 견딜 수가 없는데 그 가난을 주께서는 아신다고 했어. 나를 아시는 주님께서 나를 도우신다고 그랬어."(참여자 1)

물론 기준점은 하나님 말씀에 있습니다. (참여자 2)

요즘에 선교사님의 동영상 강의를 들으면서 굉장히 힘을 얻고 그 말씀 끼고 살아요. (참여자 4)

나는 예수님이 하나님이라는 것이 잘 믿어지지 않았어요. 그런데 말씀을 보고 깨달아 졌어요. 이사야 8 장 그 말씀이 마음에 오는 거에요. 그러면 죄인을 위해 죽었는데 제가 그렇게 악하게 살아왔는데 나를 위해 죽은 것 아닙니까? 그 은혜를 무엇을 갚을 수 있을 까요? 제가 무엇을 해야 그 은혜를 갚겠습니까? (참여자 10)

지금은 성경 말씀과 성령의 은혜로 살죠. 감사하죠. 남편 병원에 있을 때, 하나님 만나면 낫는다고 해요. 우린 하나님 안 만났나? 우리는 맨날 기도 했잖아? 근데 의심이 가고 확신이 없었어요. 남편이 가고 나니까 이제 확실한 거예요. 말씀을 읽으니까 알겠더라 구요. 치유와 함께 이루어 진 거예요. (참여자 10)

참여자들은 사별 이후 오히려 말씀을 통하여 나를 위해 죽으신 하나님의 사랑과 은혜를 감사하며 신앙도 깊어지고 사별의 아픔도 치유되는 경험을 하였다.

기도 (부르짖음, 기도응답)

참여자 1 은 기도를 하면서 자신의 현실을 비관하였으나 기도를 하며 자녀가 남아있다는 사실이 깨달아졌다. 참여자 2 는 사업장의 모든 일을 기도하며 해결해 나갔는데 자주 기도의 응답이 이루어져 일들이 생각보다 더 잘 풀리기도 하였다. 자녀들과는 자주 연락을 주고 받으며 자녀들을 위해서 기도하였으며 항상 하나님 의지하는 삶을 살 것을 권하였다. 남편을 먼저 보내고 남겨진 사업장을 홀로 운영하는데 하나님을 향한 기도는 절실하였다. 그 결과, 내일을 알 수 없었던 불안했던 사업은 점점 번창하였다. 참여자 4 는 남편의 빈자리와 감당할 수 없는 현실 앞에 이전에 가졌던 신앙이 모두 흔들리고 기도를 하면 그저 우는 수 밖에 없었다고 한다. 어느 순간부터 하나님께서 자신을 인도해 주시고 보호해 주실 것에 대한 믿음이 생겼고 다시 일어 날 수 있었다고 한다. 참여자 7 은 한국에 와서 갑자기 버스에서 쓰러진 젊은 여성을 위해

기도함으로 일으켜 세운 사건을 체험하고 다시 기도의 힘을 인정하게 되었으며 사별 이후 안일하게 기도한 자신의 모습을 회개하였다. 참여자 10 은 기도하던 중 하나님께서 자신을 사랑하고 복 주시길 원하다라는 메시지가 마음에 전해졌고 믿음을 받아들이게 되었다.

> *"내가 어떤 때는 하나님 욥이 이만 할까요?" 라고 질문을 했는데 그러니까 한 쪽에서는 "그래도 너는 자식이 있잖아." "아! 그렇군요. 자식은 있군요. 다 없어진 줄 알았는데 자식이 있네요."(참여자 1)*

> *"하나님 저 안 되는 것 아시잖아요." 그런 부분은 가장이 해야 하는데 하나님께서 걷어가셨으니까 책임져 주시라고 기도하면서 나한테 좋은 사람 붙여 주시라고, 교회 올라가서 기도했어요. 일이 잘 안되면 사무실에서 문 닫고 오늘 하루 지켜주시고 이끌어 주시라고 하나님께 엎드려서 울면서 기도만 했어요. (참여자 2)*

> *하나님 앞에 그날 저녁에 울면서 올라갔어요. 제가 잘못한 것이 아니잖아요. 그 사람이 잘못 한 것인데 왜 저한테 그래요. 하나님 저 아니잖아요. 저 그 사람한테 내일 얘기 할 건데 논리적으로 잘 얘기할 수 있게 하시고 그 사람한테 사과 받아야 되겠다고, 그래가지고 하나님 확실하게 그 사람 주둥이를 막아 놓으시라고 기도했어요. 그러면 그 사람이 미안하다고 얘기도 하더라고요. (참여자 2)*

> *"어느 순간이고 하나님 꼭 의지하고 가야 된다. 다들 오늘은 하나님과 동행하는 하루가 되기를 바란다. 엄마는 그렇게 기도를 하고 있다." 그런 얘기를 많이 하고요. 제가 키워서가 아니고 하나님한테 감사하면서 애들이 예뻐졌어요. (참여자 2)*

> *아니 이렇게 사는 것도 그래서 하나님 앞에 기도를 했었어요. 저렇게 하는 것이 이해가 되지 않는다면 잊어버리고 살자 이 상황이 지금 이해가 되지 않는다면 내 머리 속에서 지워버리고 살고 싶다. 전 그렇게 기도했어요. (참여자 2)*

> *그렇기 때문에 하나님께 울면서 기도 드렸어요. 기도를 하니까 하나님께서 사람들을 보내주셔서 소문의 소문을 듣고 저를 찾아오는 거예요. (참여자 2)*

그러니까 어떻게… 사람들이 하나님은 감당 못할 시험은 주지 않는다 믿음으로 나가라고… 아무 위로도 안되고요. 어떤 사람도 위로가 안 되요. 그냥 하나님 앞에 가서 울음밖에는 그냥 나 좀 살려달라고 우는 수 밖에 없었어요. 집에서 문 잠가 놓고 울다 보니 애들에게도 그렇고 보이고 싶지 않더라고요. (참여자 4)

하나님께서 안 계셨으면 못 일어났을 거예요. 결국, 그냥... 나의 힘이 되신 여호와여. 어제도 혼자 중얼거리면서, 나의 힘이 되신 여호와여. 내가 주를 사랑합니다. 저를 인도해주시고 보호해주실 것을 믿습니다. 쓸만한 것이 있으면 지혜 주시고, 능력주세요. 내일을 나는 모르지만, 아버지께서는 저희 앞길을 다 아시고 인도하여 주시니 그냥 최선의 길을 인도해주시고 이겨나갈 힘을 주시옵소서 감사합니다. (참여자 4)

남편도 그런 고비를 넘기게 하셨는데, 한국에 와서 그런 경험을 하게 했어요. 이번에 미국에 가면은 안일하게 있지 않고 기도를 하려고 해요. (참여자 7)

하나님을 남편이 가고 난 후, 기도하던 중에 2011 년도 만났어요. 하나님이 '저를 사랑하고 지키시며 복 주시길 원한다' 그러시더라고요. 이성적이 아닌 내 안의 가슴에 믿음이 왔어요. 그것을 통해서 양파가 벗겨지듯이 하나씩 벗겨지는 거예요. (참여자 10)

울면서 부르짖어 기도하는 신앙적 행동들은 사별 자들의 아픔을 회복하게 하는 계기가 되었고 위로와 용기, 인도하심에 대한 기도의 응답을 통하여 심리적, 정서적 안정감을 얻을 수 있었다.

교회(공동체) 생활

참여자 3 은 매주 교회에서 식당봉사를 하고 맛있게 식사를 하는 성도들을 보며 큰 보람을 느끼고 있었으며 참여자 4 는 서로를 배려해 주는 나눔 속에서 참 위로를 받고 말로만으로 전해 들었던 공동체 안에서의 회복을 경험하였다. 공동체 안에서 만나게 된 어려운 상황에 처한 교우에게 관심을 기울이고 기도의 동역자로 함께 지내면서 상대방이

점점 나아지는 모습과 다른 사람까지 돌볼 수 있게 된 성장한 자신의 모습에 감사하게 되었다. 참여자 8은 남편 1주기 예배 때 목사님과 교구 사람에게 많이 오셔서 위로해주시고 진실한 나눔을 통해 용기를 얻었다고 하였다.

> *그럼요. 같이 이야기 하고 주일날에는 그냥 밥 먹으면서 지내고 좋아요~ 괜찮아요. 지난 주일에는 콩나물 밥 해서 먹고, 요즘 여름에는 더워서 국 끓여 먹는 것 못해요. 어렵고 더워서 국 끓이고 그러는 것보다 물김치 열무 한 통 담고 겉절이 했더니 너무 맛있다고 그러더라고요. 잘 잡수는 것 보면 마음이 참 좋죠. (참여자 3)*

> *교회에 가는 것도 우리 교회에서는 잉꼬부부였는데 남편 없이 내가 우는 모습이 동정 받는 것도 싫고 그래서 나 모르는 00 교회로 갔어요. 회복사역이란 말에 '회복'에 꽂혀서 강좌를 듣게 하시고 이렇게 저렇게 해결해 나아가게 되고… 요즘에 제가 공동체의 중요성… 어떤 회복사역의 공동체에 이 얘기를 같이 했는데 그 안에 내가 내 힘든 이것이 누군가에게 위로가 될 줄 몰랐어요. 몰랐는데… 내 얘기를 다 한 것도 아닌데, 정말로 너무나 엄청난 일을 겪고, 남편을 잃고 힘든 과정 속에 있다고 이러고 저러고 얘기를 조금 하더라고요. 그러면서 얘기를 죽 돌았는데… 오랜만에 공동체에 이렇게 하면서 참 위로가 되더라고요. (참여자 4)*

> *교구 목사님이 바뀌면서 1주기 때 많이 오셔서 식사하면서 위로해주시고 그러면서 혼자가 아니다 라는 생각도 조금하고… (참여자 8)*

> *주변사람들이 내가 죄책감 느낀다든지 말할 때 많이 위로를 해주시고 그것들이 제겐 굉장히 도움이 많이 되었어요. 참 좋았고 그때 두 번이나 했잖아요. 00 수양관 가서 다시 한번 한다는 의미로 하면서 좋았고... 그런 것들이 저에게는 시기가 맞았다고 할까 많이 씻어내는데 도움이 되었다고 할까 어떻게 생각해야 되는지 용기를 줬지요. (참여자 8)*

관계의 친밀함을 경험할 수 있는 신앙공동체 생활은 참여자들에게 상실의 아픔을 나누는 계기가 되고 오히려 다른 사람을 돕는 과정을 통해 자신이 회복되게 한다.

b. 신앙의 정체성 발견

일반적으로 슬픔의 감정이 성숙되어가는 과정들을 잘 거친 사람은 타인에게 자신의 고통을 안겨주기 보다는 그 과정들 속에서 받았던 배려와 배운 경험으로 같은 고통을 겪는 사람들에게 보다 진실된 보살핌을 할 수 있게 한다.

<u>남편과 연결되어 있음을 느낌</u>

참여자 2 는 사별 후 혼자 살아가야 하는 현실이 무섭고 두려웠지만 하나님께서 함께하시고 아들들을 위해 이곳에서 열심히 살 테니 천국에서 자신과 자녀들을 위해 중보기도하고 있을 것이라고 생각하였다.

> *무섭고 두렵고 그러는데 아버님께서 남편이 있다 해도 하나님께서 함께 하지 않으시면 아무 소용 없다고 그렇기 때문에 당신이 없어도 하나님께서 함께 하시면 되… (참여자 2)*
>
> *하나님 나라에 가서 당신이 중보기도를 해주어야 한다고 하늘나라에서 우리 지켜보아야 한다고 외치면서 했고요. 그 말들이 제 마음 속에 그대로 새겨져 있기 때문에 그걸로 제가 많이 힘을 얻고 "내가 이렇게 사는 것 당신이 보고 있지. 당신 나를 위해 기도하고 있어?" 간혹 가다가 이런 식으로 물어보기도 하고 중얼중얼 하면서 하나님께기도 드리면서 살아요. (참여자 2)*
>
> *또 오면 안되냐고 소리 질러 기도하고 나 힘든데 오면 안되냐고 그래도 안 오면 어떡해요. 올 수도 없지만 네~ 지금은 그냥 웃으면서 이런 이야기도 할 수 있지만 아주 절박함은 많이 해소되었다는 것이 차이이지요. (참여자 3)*
>
> *그걸로 많이 위안을 했어요. 함부로 생명을 포기할 수 없는 이유가 다시 만날 수 있다는 소망으로 위안이 되기도 하고, 떳떳하게 여기서 살 때보다 더 반가운 얼굴로 다시 만나기 위해서는 잘 못 살면 안 되고 사는 날까지는 믿음으로 살아 보자 라는 조그마한 마음 가지고 버티는 것 같아요. (참여자 3)*

그래서 어떨 때는 내가 막살아야지 내가 속상하니 막 살아야겠다. 하나님 배반하고 그런데 그 눈빛을 잊을 수가 없어요. 막살면 못 만나잖아요. 막 살수가 없어요. 눈빛 때문에 걱정하지 말라고 내가 씩씩하게 하나님 잘 섬기면서 믿음으로 살려고 준비하고 있다고 당신이 알고 있는 나약한 사람이 아니라 앞으로 더 힘 있게 살려 하니까 하나님에게 기도 좀 해줘요. 더 힘있게 해달라고 말하고 싶어요. (참여자 4)

사별 후에도 남편과의 연결 되는 느낌이 사별 자들에게 위로와 소망으로 살아가게 하는 힘이 되었다.

<u>삶과 죽음에 대한 인식</u>

참여자 1 은 남편의 죽음을 목적이 있어 하나님께서 이 땅에 보내셨다가 다시 제자리에 갔다 놓으셨음이라고 생각하며 하나님의 시각에서 보면 죽음은 끝이 아니라는 생각에 죽음에 대한 인식이 더 분명해 졌다라고 하였다. 참여자 3 은 믿음 없는 사람은 죽으면 끝이라는 생각을 갖고 있고 더 이상의 소망을 가지지 못함을 안타까워했다. 참여자 7 은 남편과 사별하니 죽음이라는 것이 무엇인지 비로소 명확하게 알게 되었다고 하였다.

하나님의 주권아래 있기 때문에 우리는 죽음이라는 것이 이쪽에서 저쪽으로 옮겨지는 것일 뿐이지 인간의 입장에서 볼 때 죽음이고 그렇지 하나님 편에서는 죽음이 아니거든요. 단지 필요해서 이 땅에 보내셨다가 다시 제자리에 갔다 놓으셨을 뿐이거든요. 그런데 우리가 그것이 안쓰럽고 괴로워하니까 힘이 드는 것이고 도저히 나도 그 죽음의 강을 건너기 전까지는 만날 수 없다는 것… (참여자 1)

그런데 믿음 없는 사람은 이것이 끝이다라고 생각하고 죽으면 소망이 없고 그 사람들도 뭔가에 소망이 있기는 하겠지만 그래도 우리의 확실한 소망과는 다르지 않나라는 생각을 하면 그렇기도 해요. 안타깝기도 하잖아요. (참여자 3)

죽음에 대해 깊게 생각 안 해 봤어요. 죽음이란 것을 제일 가까이에서 할아버지 돌아가시고 할머님 돌아가시고 시아버지 시어머니 다 돌아가셨지만, 정말 잘 몰랐어요. 근데 남편 가시고 나니까 죽음이 딱 와요. 이제는 정말 가까이에 있는 엄마나 누가 죽는다면 이제는 못 살 것 같아요. (참여자 7)

사별 이후에 다가온 죽음에 대한 직면은 신앙을 통하여 명확해졌고 죽음의 인식은 긍정적 태도와 소망을 가지게 한다.

<u>전적인 의지와 활력</u>

참여자 2는 하나님을 의지하지 않고는 더 살아갈 수 없기 때문에 하나님을 더 붙잡고 자신의 삶 속에서 성령이 주시는 활력으로 여러 가지 어려움 속에서도 잘 견딜 수 있다고 말했다. 참여자 3은 하나님을 믿지 않았다면 더 힘들었을 텐데 작은 믿음이지만 하나님을 의지함으로 살아 나갈 수 있는 큰 힘이 된다고 하였다. 참여자 4는 앞으로 자신의 삶을 통해 하나님께서 이루어 가실 역사를 기대하며 달라진 것이 없는 현실 속에서 찾아올 수 있는 우울이나 절망 속에서도 받아드릴 수 있고 감사할 수 있다라고 말하였다. 참여자 5는 모든 삶의 현장에서 하나님께서 함께 하심을 깨닫고 실망시킨 적 없는 하나님께 감사의 찬양을 불렀다. 참여자 8은 사별 후 혼자서 울고 있는데 "내가 이러면 누가 좋아할까"라는 마음이 생기며 일어설 수 있었다고 한다. 이런 마음을 주신 것은 하나님이라고 감사하였다. 참여자 10은 사별 후 하나님을 인격적으로 만나고 난 후 이전과 같은 삶에서 벗어나 하나님의 은혜로 살고 있고 모든 생활이나 자녀에 대한 고민들을 하나님께 맡기고 하나님 앞에 바로 서고 싶다고 말했다.

의지하지 않고 내가 살아갈 수 없기 때문에 붙잡는 거에요. 오늘도 하나님께서 나와 함께 하시니 우리 사업장 마다 하나님께서 성령이 주시는 활력이 충만하게 하시고 또 평강 주시고 악한 자로부터 보호해 주시라고 기도하면서 그래서 지금까지 잘 견디고 서있을 수 있는 것 같습니다. 제가 실제로 안에서만 있어봤지, 나가서 영업을 뛰어 본 적이 없어요. 그 부분이 제가 감당이 안됐기 때문에 하나님께 아뢰는 것 밖에 없었거든요. (참여자 2)

저 같은 경우에 하나님 안 믿었으면 더 힘들었을 텐데 그래도 조그마한 믿음이라도 하나님 의지하고 그것이 있음으로 사는 것이 큰 힘이 되죠. 지금도 그렇고요. (참여자 3)

제가 이제 눈물도 그만 흘려야 하고, 이제 감사만 하려고요. 보통 안 믿는 사람들은 세상에서 보면 왠 팔자인가, 팔자가 센가 그런 생각도 하겠지만, 그런 생각도 안 하려고요. 하나님께서 어떻게 해나가시는 거 보여줘야지요. 만날 사람 만나게 하시고, 현 상황에서도 그렇고 앞으로의 삶에 있어서도 이제는 시간의 손실 없이 정말로 하나님 보시기에 일하며 살았으면 좋겠어요. (참여자 4)

힘든 과정의 고난 중에 있는데도 감사만 나와요. 어떻게 해나가실지 일체 감사뿐입니다. 허허 달라진 것 없거든요. 아버지 어떻게 하실지 기대합니다. 아버지도 아버지가 아니라, 아.버.지. 그래요. 그래도 종종 우울이나, 절망이 중간 중간에 화살같이 와요. 아~ 이거구나 하고 당연히 받아들이고 오겠죠? (참여자 4)

제가 꽃을 팔 때도 박자 맞춰 노래 부르면서 '예수님 제게 음악까지 가리켜 주셔서 이렇게 즐겁게 살게 해주시나요.' 주변에서 걱정스런 얼굴을 본적이 없다고 해요. 세상친구는 아무리 좋아도 같이 갈수는 없지만, 예수님은 저를 정말 실망시킨 적이 없어요. (참여자 5)

혼자서 울고 있는데 '내가 이러면 누가 좋아할까?' 11 월에 돌아가시고 12 월말쯤 그 마음을 주셨죠. 한 두 달 만에 그러면서 일어난 거죠. 그것이 견디고 지탱할 수 있으면서 나온 거죠. 결국 그런 마음을 주신 게 하나님 아니겠어요! (참여자 8)

아~ 그래. 내가 이제 돈을 버는 것도 아니고, 하나님 은혜로, 제가 돈 안 벌어요. 살 수 있게 해주잖아요. 애들도 하나님께 맡기고. 제가 오직 하나님 밖에 없어요. 다른 데는 관심이 없어요. 저는 하나님 앞에 바로 서기를 원해요. 내가 못했던 것 내가 하나님 제대로 알았더라면 이렇게

살지 않았을 텐데, 하나님을 알고 만나고부터 눈이 뜨이는 거예요. (참여자 10)

신앙을 가진 사별자들에게 나타난 공통적 특징 중 하나는 신에 대한 의지가 두드러진다는 것이다. 사별자들은 하나님의 도우심을 실감하며 힘을 얻고 사별의 아픔을 치유해 간다.

하나님의 도우심을 실감

참여자 1은 오히려 사별 전 남편과의 관계가 많이 좋아진 상태로 이끌어 주신 하나님께 감사 드리며 한편으로는 화가 나기도 하지만 다른 한편으로 남편과의 관계가 치유되었을 때 사별을 맞이할 수 있어서 다행이라고 하였다. 참여자 2는 자신의 열정과 의지로 앞서서 가다가도 뒤돌아 서면 한 순간도 내버려 두시지 않고 연약한 자신을 통해 역사하시는 하나님께 감사하였다. 참여자 4는 계속되는 위기 속에서도 해결할 수 있는 지혜와 상황을 허락해 주셔서 살아가게 하시는 하나님께 감사하며 주시는 데로 받아드리고 하나님만 의지하는 삶을 살아가고 있다고 하였다. 참여자 7도 경제적으로나 모든 것이 어려움에 처하였으나 하나씩 해결해 주시는 하나님의 인도하심을 경험하였다. 참여자 8은 하나님을 믿지 않았다면 더 힘들었을 텐데 하나님이라는 기댈 존재가 있다는 사실에 감사하고 큰 힘을 얻는다고 하였다.

남편과 관계가 많이 좋아진 상태에서 서로가 어느 정도 회복되어가는 중에 데려가신 것이기 때문에 어떻게 이럴 수 있느냐라며 그것에 대해 화가 났다가도 한편으로는 치유됐을 때 이렇게 되었으니 다행이지요. 치유되기 전에 그랬다면 어떻게 되었을까? 못살고 정신병원에 가 있겠지요. 오히려 감사했어요. (참여자 1)

한 순간도 하나님께 내버려 두시지 아니하시고 제가 하나님보다 앞서서 가고 있다고 생각하다가 어느 순간 되돌아보면 그래 너 혼자 가니 그러면서 바라보시는 것 같아서 하나님 죄송해요. 저 혼자 너무 멀리 왔지요. 그러면서 주님 앞에서 엎드리고 그런 삶을 살면서 아 하나님 너무 감사해요. (참여자 2)

그게 너무 감사했고요. 하나님께 기도 드렸어요. 내가 한 것이 아니고 나를 통해서 연약한 저를 통해서 하나님께서 일하시는 것을 보여주세요. 그런 것을 하나님께서 실현 시켜 주시는 것 같았어요. 그래서 저는 너무 신나고 감사해요. (참여자 2)

그렇게 해서 진행되는 것을 보면서 참 하나님을 내가 시인하고 하나님을 높여 드리니까 하나님께 나를 높여주시고 내가 늘 그렇게 그 자리에 그렇게 서 있도록 만들어 주시더라는 것이지요. (참여자 2)

제가 한 건 아무것도 없어요. 다 하나님께서 하셨어요. 세월이 가더라고요. 이제 부도나나 보다 하면 또 해결되고, 그렇게 저렇게 매일 일이 터지는데.. 내가 해결할 수 있는 일은 하나도 없어요. (참여자 4)

하나님께서 원하시던 삶은 아닌 것 같아요. 지금 생각은 하나님께서 인도하시는 대로 물질 거두시면 할 수 없는 거고, 주시면 쓰는 거고. 주시는 대로 쓸 거고, 애들은 하나님께서 쓰시기를 기도하면서 살고 있는 중이에요. (참여자 4)

여러 가지 상황적으로 경제적으로도 모든 것이 나를 많이 사랑하셔서 남편께서 돌아가신 시점으로 인해서 너무 컸는데 큰 집도 해결할 수 있었고 물질적인 것은 하나님께서 다 역사하셔야지 우리 힘으로는 힘들잖아요. 비즈니스 많이 벌여 놓은 것도 하나씩 내가 살아가는데 필요한 것은 다 하나님께서 해결해주셔요. 이상하게 제가 선포를 했어요. 이사하고 엄마도 안정 찾고 금년 11 월 달이 기점이 될 것 같아요. (참여자 7)

하나님을 믿지 않았다면 어려움을 당했을 때 정말 힘들었을 거예요. 모든 것을 알고 계시는 주님께서 계시니 내가 이렇게 괴로워하는 것도 주님께서

다 알고 계시다 하는 그 의미에서 기댈 곳이 있다는 것이 얼마나 감사한지. (참여자 8)

충격의 시기를 지내고 사회적으로나 관계적으로 다양한 사건들을 경험하게 되지만 사별 전부터 가지고 있던 신앙으로 자신의 사별 경험을 해석해 내고 있었다. 모든 경험 중 최고의 경험은 자신을 뒤 흔드는 고통을 겪은 후에 이제는 주 이외에는 더 이상 아무것도 두려워할 필요가 없다는 경이로운 느낌이다.

c. 삶의 변화

고인의 빈자리에 대한 삶의 형태와 감정에 대한 재배치를 통해 사별에 대한 애도작업을 마무리한다. 사별자는 다시 살아나가면서 흥미를 얻고 희망을 갖게 되며 타인을 만족시키는 것을 경험하려고 하고 새로운 역할을 받아들일 수 있게 된다

<u>가치관의 변화</u>

참여자 6 은 사별을 하고 두 딸을 결혼시키면서 딸이 데려온 사위들을 이전의 시각에서 평가하는 것을 버리고 하나님 뜻하신 바가 있을 것이라고 생각하며 큰 갈등 없이 결혼시켰다. 참여자 7 은 사별 후 남편에게 메여있었던 지난날 자신의 모습에서 벗어나 자신을 더 사랑하고 자신을 위해 살고 싶다는 열정을 되찾았다. 참여자 9 는 예전의 자신의 모습처럼 남편을 함부로 대하는 아내들을 보면 안타깝고 진정한 행복이 무엇일까라는 질문에 이제는 무엇이 소중한 것인지 깨달아 알게 되었다고 하였다. 이전에 모습이 부끄럽기도 하지만 이제는 힘든 사람들을 이해하게 되었고 작은 일상의 변화에도

감사함을 느끼게 되었다고 하였다. 참여자 10 은 사별 후 하나님을 만나는 신앙체험을 하면서 나머지 인생을 하나님 원하는 대로 말씀대로 살고 싶다고 하였다.

아~ 하나님께서 내가 못 깨우치고 있으니까 자식을 통해서 나를 철저하게 낮아지게 하시고 경험하게 하시고, 하나님이 자녀를 통해 깨우쳐 말씀하시는 구나! 회복시키심을 느껴요. (참여자 4)

그냥 자기들이 원하는 사람 하지 뭐 그냥 알아서 하나님 뜻대로 하시겠지. 각자가 하나씩 연애해가지고 데리고 왔어요. 과거를 생각하고 내 삶을 생각하면 아 아닌데 하면서도 자기들이 좋아하니까 내가 그 동안에 모든 것을 다 내려놔야 될 것 같더라고요. 그래서 다 내려놓고 결혼시켰어요. (참여자 6)

이제는 나를 위해 살고 싶어요. 많은 친구를 만나고 싶어요. 하나님이 "나도 너 사랑한다. 미워서 그런 거 아니다." 이제는 내 자신을 좀 사랑해야지요. (참여자 7)

지금 경제적 힘들고 여러 가지 다 힘들지만, 그래도 내가 다른 눈으로 세상을 보게 된 것이 감사하구요. 예전에는 세상적인 눈으로 좋은 집, 좋은 직업, 돈 많은 거 그게 다 행복이고 그걸 이루어야 한다고 생각했는데 지금은 그런 것들이 부럽지 않는 건 아니지만, 오히려 지금 행복해요. 뭐가 더 소중한 것인지 알고 깨달았기 때문에... (참여자 9)

너무 나만 알고 이기적으로 세상에서 최고 잘 난 줄 알고 살다가, 아~ 그런 일을 겪고 나니까... 내가 정말 감사할 줄 모르고, 교만함과 오만함으로 배려할 줄 모르고 살았더라 구요, 예전에는 누가 잘못하거나 낙담하면 좀 더 열심히 해보지하면서 남을 탓했어요. 그런데 이러고 나니까 아~ 그건 아니구나, 여러 가지 환경과 상황이 그 사람을 이렇게 만들었구나. 그러면서 진짜 힘든 사람 마음 이해하게 되고, 정말 옛날 많이 가지고 있어도 감사함을 몰랐는데 이제 와서야 감사함을 느끼게 되었어요. (참여자 9)

좋은 사람 만날 수 있을 거라는 기대로 살고, 없어서 밥 안 해도 좋고, 있으면 있는 대로 감사하면서 살고, 없으면 없어서 좋은 게 또 있잖아요. 자유롭고 돈이 조금 부족해서 그렇지만, 내 밥에 만족하면서 살기로 했어요. 빚도 없이 사는데 그래 있는 밥에 감사하며 살자. 이제 깨달아져요. 다른 사람의 좋은 점이 보이고 보려고 해요. (참여자 9)

근데 하나님을 만났으면 인간적인 생활 행동은 안 해야 하는 거 아닌가요?
하나님 말씀대로 살아야 하는 거 아닌가요? 전 그렇게 살고 싶어요.
하나님 원하는 대로 살고 싶어요. (참여자 10)

사별의 고통은 전체 참여자들에게 인지적, 정서적, 영적 영향을 주었다. 사별자들은 새로운 생각과 사고를 하게 되었고 가치관의 긍정적인 변화가 일어났다.

하나님의 주권 인정

참여자 1 은 현재 자신의 목숨도 스스로가 어떻게 할 수 없음을 깨닫고 모든 것은 하나님에게 달려 있다라는 믿음을 확인하게 되었다. 하나님 주권에 대한 믿음은 변함이 없고 남편의 죽음도 하나님의 계획하심이 있기에 이에 인간은 감정을 표현할 수 있겠지만 항거할 수 는 없다라고 말했다. 참여자 4 는 말씀으로 모든 것을 창조하신 분이고 자신의 삶을 인도하시는 하나님을 인정하게 되면서 다시 힘을 얻었다. 참여자 5 는 순수한 신앙심으로 남편 사별 후에도 슬퍼하지 않고 "모든 것은 하나님께서 책임지실 일이다" 라며 더 이상 염려 하지 않는다고 하였다. 자신이 슬퍼하고 있어봐야 아무 소용이 없고 단지 자리를 옮긴 것뿐인데 남편이 천국에서 자신을 위해 기도하고 있는 것이 느껴진다고 말하였다. 그래서 장례식 때는 웃으면서 조문객을 맞이했다라고 말했다. 참여자 6 은 하나님보다 남편을 더 우선이었나라는 생각에 하나님께서 자신이 싫어 벌 주신 것은 아니었나라는 생각도 들었지만 의지할 수 있는 건 하나님 밖에 없다라는 생각에 기도하면서 신앙 생활을 열심히 하게 되었다. 참여자 7 도 지금까지 하나님께서 자신을 붙잡아 주셨음을 깨닫고 사별의 이유도 하나님 만 아신다라고 말했다.

참여자 8 은 모든 것을 하나님께 맡기며 분명 가장 좋은 시간에 남편을 부르신 것이라고 생각하며 단풍이 아름다운 가을에 자신의 곁에서 남편을 보낼 수 있었음을 감사하였다.

> *지금 내 목숨도 내가 어떻게 할 수 없는 것이죠. 오늘밤 데려갈 수도 있는 것이고, 자식도 하나님이 어떻게 할지 알 수 없는 것이고요. 그 주권에 대한 것은 예전이나 지금이나 변함없어요. 과거나 남편이 돌아가셨을 때나 지금이나 변함이 없어요. (참여자 1)*

> *내 모습을 어떻게 할 수 없듯 내 아들을 데려가신다고 해도 하나님께 항거할 수 없다고 생각해요. 하나님의 주권을 인정하고 수용하고 받아드려야 한다라고 생각해요. 모든 것이 하나님 주권 하에서 내 것은 없잖아요. 죽음에 대한 두려움도 없었어요. 단지 이쪽에서 저쪽으로 옮기는 거이고,.. 인간의 관점에서 봐서 죽음이지 하나님의 시간대에서 보면 하나님이 이 땅에 보냈다가 데려가는 거에 불가한 거지요. 그 믿음은 변함 없어요. (참여자 1)*

> *모든 것이 하나님 주권 하에서 단지 내가 이쪽에서 저쪽으로 옮기는 거다. 인간의 관점에서 보면 죽음이지, 하나님의 시간대에서 보면 여기에서 하나님이 이 땅에 보냈다가 데려가는 거에 불과한 거다. 그 믿음은 변함이 없어요. (참여자 1)*

> *지금의 하나님은 여전히 주권자이시며 하나님에 대한 생각은 변함이 없어요. 그건 그 때 나의 감정의 격동이 있었을 뿐이지 하나님 대한 것은 변함없었어요. 우리는 항거할 수도 없고, 주인은 하나님이니까 단지 나의 어떤 감정 때문에 일시적으로 한 것뿐이지요. (참여자 1)*

> *지금도 상황은 마찬가지인데. 하나님께서는 빛을 말씀으로 지으시고, 모든 것을 말씀으로 하셨던 무에서 유를 창조하신 분인데, 이거 다 알고 계실 텐데 하나님께서 하시면 하지. 뭐 이런 힘이 생겼다는 거죠. (참여자 4)*

> *딱 데리고 가시고 나니까 이미 하나님께서 내 손에서 데리고 가셨는데, 뭘 더 염려를 해요. 그건 이미 하나님이 책임질 일이지요. (참여자 5)*

> *남편이 병원에 누워계실 때 누가 물어도 "항상 좋아지고 있어요" 라고 말해요. 성도들이 좋아졌다고 하셔서 가실 줄 몰랐다고 했어요. 남편이 지금도 기도하고 있다는 것이 느껴져요 그러다 보니 성경말씀이 다*

믿어져요. 어찌 남편이 없다고 해서 자리를 옮긴 것뿐인데 어찌 근심을 하겠어요. (참여자 5)

딱 숨을 거두고 나시니 이제 내가 알 바가 아니죠. 하나님께서 하시는 일이죠. 그래서 제 마음에서 하나님이 데리고 가셨는데 내가 징징 짜봤자 아무 소용이 없는 거잖아요. (참여자 5)

사별 후의 신앙생활은 사별 전이나 후나 똑같아요! 오히려 활동을 더 많이 하죠. 그때는 남편이신 목사님을 따라 하기만 했는데 지금은 활동이 더 넓어졌지요. (참여자 5)

장례식 때도 어떤 분들 보면 남편 돌아가시면 동네 떠나가도록 우시고, 연세가 70 이 넘었는데도 그러잖아요. 사별 후 2~3 년이 되도 못 헤어나오는 분들이 있거든요. 근데 저 같은 경우는 딱 가시고 나니까 이제, 하나님이 내 품에서 데리고 가셨으니까 더 염려할게 아니구나 하니까 전혀 그런 게 없었어요. 그래서 장례식장에서 손님들을 제가 웃으면서 맞이했어요. (참여자 5)

결론은 그래도 하나님이시더라고요. 그리 아니하셔도 하나님이세요. 그래서 열심히 교회 나가고 아이들도 신앙 생활하는 것이 중요한 것 같더라고요. 하나님을 등지면 더 살기 어려울 것 같아요. 그래서 기도하면서 신앙생활 열심히 하겠다는 그런 생각이 들어요. (참여자 6)

하나님이 내가 싫으신 건가? 그래서 갈라놓으신 건가? 하나님보다 우선이어서 이렇게 데려가신 걸까? 내가 남편이 하나님보다 우선이고 우상이어서 그랬나? 그런 생각도 했었어요. 어느 날은 그래 맞아. 내가 이러하여도 저러하여도 하나님 밖에 없어 결론을 그렇게 결정 내리고 사는 거예요. 그저 의지하면서 인도하신 데로 살아가는 수밖에 없다. (참여자 6)

지금까지 하나님께서 붙잡아 주셨다는 것을 알아요. 하나님은 아시잖아요. (참여자 7)

내가 납득할 수는 없지만 그것이 하나님의 방법이 아니었을까? 위로가 된다면 제일 좋은 때에 가셨다. 교회에서 쓰임 받다가 부인 옆에서, 단풍도 아름다울 때, 놀러 가셔서 가신 것 아닌가! 그러기도 하지만 어쨌든 하나님은 그 때 불러 가셔야 했나 보다 해요. (참여자 8)

하나님이 어디서든 일찍 부르시던, 늦게 부르시던 내가 알 바가 아니다 라는 생각이 들어요. 감사하고 그래요. 오래 살고 싶다 했는데 일찍 간다는

것에 대한 저항이 있었죠. 하나님에게 맡기는 거지 내가 이렇게 또는 저렇게 해야 할 것도 아니고 하나님은 우리에게 가장 좋은 순간에 오라 하신다면 언제라도 가야지 하는 생각이 들더라고요. (참여자 8)

상실로 인하여 가지게 되는 정서적 반응 중 그리움이 가장 빈도수가 높았다. 사별 자들이 가지게 되는 아쉬움의 감정은 하나님의 주권을 인정하므로 모든 것을 받아 들이게 되고 신앙을 통하여 자신의 삶을 해석할 수 있게 되었다.

<u>사명의 발견</u>

참여자 4, 9 는 자신과 같이 위기를 겪으며 어려움에 빠져 있는 사람들에게 힘이 되어 주어야 한다고 생각하며 남은 인생 동안 하나님께서 기회를 주신다면 정신적으로 현실적으로 꼭 도와주고 싶다고 하였다. 참여자 4 는 실제로 치유사역 모임에서 도울 수 있는 사람을 만나게 되고 점점 나아지는 그 사람을 보며 큰 보람을 느끼고 서로에게 큰 힘이 되었다고 하였다. 참여자 5 는 현재 맡겨주신 일에 충실하며 계속 쓰임 받을 수 있기를 희망하였으며 참여자 7 은 버스 안에서 기도로 사람을 살린 경험을 하면서 자신에게 주어진 하나님의 뜻과 인도해 가심을 기대하게 되었다고 하였다. 참여자 8 은 남은 인생 하나님 앞에 봉사하며 잘 정리하며 살고 싶다고 하였고 참여자 10 은 온전히 하나님 앞에 설 수 있는 날을 기다리며 하나님을 더 알고 싶고 자신의 무거운 죄를 대신하여 죽으신 예수님의 은혜와 남편을 데려가신 하나님의 자신의 가정을 향한 계획들을 기대하고 있었다. 행함 없는 믿음은 죽음이라는 말씀대로 공원에 가서 전도활동을 하는 등 활발한 활동을 하게 되었다.

만약에 하나님께서 기회를 주신다면, 정말로 발 벗고 나서서 도와주고 싶어요. 혼자 되어서 정말 힘든 사람들을 경제적으로 도울 수 있으면 돕고, 내가 못하면 다른 사람이라도 인적 네트워크를 통해서라도 돕고 싶어요. 물론 하나님께서 하시는 일이지만 제가 정말 돕고 싶어요. 정신적으로도 현실적으로도 정말 돕고 싶어요. 지금은 꼭 돕고 싶어요. 지금은 내가 그럴 것이 없지만, 하나님께서 이렇게 저렇게 일을 붙여 주신다면, 돕고 싶어요. (참여자 4)

다만 아쉬움이 있다면, 내 나이가 어정쩡해요. 조금 더 이르던지 했더라면 일을 할만할 텐데 내일 모레 육십인데, 근데 나이도 생각 하지 않으려고요. 낼 모레 부르면 가면 되는 거고, 더 두시면 두는 만큼 하나님 일하고요. 내가 하다가 못하면 못하는 대로 살아보려고요. (참여자 4)

하나님 앞에 이제는 온갖 시련과 고난과 광야를 겪게 하셨다면, 또 얼마나 남았는지는 모르나, 그래도 겪게 하셨으니, 그런 것들이 의미 없이 되지 말고, 잘 쓰임 받았으면 좋겠어요. 생각 나시면 기도해 주세요. (참여자 4)

우리 남편을 위해서는 제가 쓸려고 했지만, 남을 위해서는 하는 그것은 허락 안 하시더라고요. 우리 동서가 사회 복지사라서 센터를 차렸는데도 불구하고 안 시키시더라고요. 그래가지고 색소폰 부는 것만 계속 시키시는 거예요. (참여자 5)

버스 타고 오면서 뒤 아가씨가 숨을 못 쉬기에 버스를 세우고, 내가 할 일이라곤 기도밖에 없잖아요. 나도 모르게 하나님 아버지를 찾는데 방언기도가 나왔어요. 그 순간 '다른 사람이 듣겠구나! 그래도 할 수 없지. 하나님 도와 주세요'하면서 방언으로 기도했어요. 그리고 119가 왔는데 그 아가씨가 걸어서 갔어요. 그러면서 내가 혼자 눈을 감고 가만히 생각했어요. '하나님께서 왜 나를 이렇게 사용하셨을까? 나의 훈련이 무엇인가? 주신 은사가 있는 것은 내가 분명히 알지만, 이걸 보고 뭘 하라는 것이지?' 하면서 생각했어요. 이것은 누구든 경험해 볼 수 없는 일이다. 왜 나에게 이런 일을 주셨을까? 앞으로의 나의 진로를 하게 하신 것인지 방언기도를 남 앞에서 안 하잖아요. 그런데 그때 하게하신 것은 특별하잖아요. 전에 병 고치는 은사를 하나님께서 주셨어요. (참여자 7)

이제는 나와 같은 아픈 사람이 있다면 제가 도와주고 싶어요. 나와 같은 아픔이 있다면 얼마나 힘든지 알기에… (참여자 9)

내가 온전히 하나님 앞에 설수 있는 날을 손꼽아 기다려요. 온전히 하나님 앞에… 그러기 위해서… 어떤 목사님이 그러더라고요. '하나님을 알기 위해 공부하다가 죽는 것도 순교다' 그 말이 귀에 들어오더라고요. (참여자 10)

그래서 제가 왜 이렇게 마음이 이런지 잘 모르겠고, 공원에 가서 장갑을 끼고 피켓을 들고 '하나님 만이 택하신 자만 천국에 간다. 이 땅에 하나님을 믿는 자는 많지만 믿음이 없는 그리스도인은 많고, 행함이 없는 믿음은 죽은 믿음이다. 거듭나는 자만 하나님의 백성이니라' 어떻게 살 것인지, 계명에 따라, 율법에 따라, 정성된 마음으로 살아야지 그리 말하면, 율법으로 치부되더라고요. 행함 없는 믿음은 죽은 믿음이라고 했거든요 사람들에게 말하고 싶어요. (참여자 10)

자신의 처한 상황을 이겨내게 하는 신앙은 적극적인 삶의 태도를 취하게 하며 사별자들로 삶의 새로운 목적을 가지게 한다. 자신과 같이 위기를 겪으며 어려움에 빠져 있는 사람들에게 위로와 힘이 되어 준다. 모든 시험은 선을 행할 수 있는 기회다. 영적으로 성숙해가는 동안, 모든 시험들이 잘못된 일을 할 만큼 옳은 일을 할 수도 있는 기회라는 것을 깨닫는다면 이것은 걸림돌보다는 성장의 발판이 된다. 시험은 선택의 기회를 준다. 하나님은 그것을 우리를 성장시키는 데 사용하고 싶어 한다.[79]

D. 사례의 분석과 해석

본 연구자는 대상자들을 인터뷰한 자료의 체계적 개관을 통해서 그 적용범위와 영역을 파악하고자 하였다. 위의 연구자료를 정리, 분류, 지표화 작업과정을 통하여 자료의 일람과 이론적 근거를 바탕으로 한 연구분석 및 결과를 도출해 낼 수 있게 되었다. 2 장의 논지와 관련된 문헌자료의 평론적 검토에서 다양한 이론적 배경과 관련

---

[79] Rick Warren, *The Purpose Driven Life 목적이 이끄는 삶*, trans. 고성삼 (서울: 도서출판 디모데, 2002), 265.

문헌들이 주장하는 내용들을 살펴보았다. 이를 토대로 본 연구자는 이론적 배경과 참여자들의 자료 중에서 횡단적 범주화가 가능한 내용을 분석하여 본 연구의 논의에 대한 결과를 도출 하고자 한다.

1. 이론적 분석

a. 애착 관계에서 사별로 인한 분리불안

존 보울비(John Bowlby)는 애착이론에서 사별의 고통을 당한 대상자가 초기에 심한 분리불안을 나타낸 경우 그들은 혼란과 비참함이 뒤 따르고 심리적 어려움을 겪게 될 것이다라고 주장했다. 실제로 참여자 1 과 4 는 사별의 초기에 심한 불안과 패닉 등 심리적 분리불안을 겪게 된다.

그때는 그냥 뭐가 딱 끊어진 느낌이었죠. 그런 절단된 느낌, 그냥 멍해지는 느낌을 뭐가 어떻다는 느낌을 가질 수조차 없었어요. (참여자 1)

정말 행복하게 살았다니까요. 인생에 있어서 제일 행복한 시간이었어요. 남편이 돌아가신 후에 너무 상황들이 힘들어서 겪고, 살수가 없으니까, 어떻게 할 수가 없으니까, 죽으려고 해도 안되고, '살려주세요~' 해야 살지 이대로는 못 살잖아요. 두렵고 떨리고, 어떻게 할 수가 없는 거예요. 드러누울 수도 없는 거예요. (참여자 4)

저는 이런 얘기를 들어 본적이 없어요. 정말 이런 경험 한 사람이 많지 않을 것 같아요. 이렇게 침대에 누울 수가 없어요. 불안하고… 엎드려서 잔뜩 웅크리고 이렇게 아무리 진정을 하려고 해도 떨려요. 수개월 그랬어요. (참여자 4)

이들 중 참여자 4 는 심리적 분리불안이 기독교 공동체의 회복사역에서 참여자들에게 공감 받으며 새로운 관계를 통해 치유되고 사별의 문제에서 자유하게 되었다.

요즘에 제가 공동체의 중요성.. 어떤 회복사역의 공동체에 이 얘기를 같이 했는데 그 안에 내가 내 힘든 이것이 누군가에게 위로가 될 줄 몰랐어요. 몰랐는데… 내 얘기를 다 한 것도 아닌데, 다들 돌아가면서 자기소개를 하는데 그 동안에 너무 힘든 과정을 겪어와서 내가 내 자신을 어디까지 얘기 해야 하나 하는 그 생각조차 나질 않는 거예요. 그러면서 그 선교사님이 직분도 얘기하고, 나이도 얘기하고 그랬는데 내가 웃으면서 '나 나이 얘기는 안 할래'말하면서 그러는데, 앞에서 누가 저를 아는 사람이 '저렇게 000 권사님 웃고 막 얘기 하시지만, 정말로 너무나 엄청난 일을 겪고, 남편을 잃고 엄청난 힘든 과정 속에 있다'고 이러고 저러고 얘기를 조금 하더라고요. 그러면서 얘기를 쭉 돌았는데… 오랜만에 공동체에서 참 위로가 되더라고요. (참여자 4)

b. 지속적 비애장애로 인한 부정적 인지 강화된 경우

황선희는 지속적 비애 장애(Prolonged Grief Disorder)가 심할수록 부정적 인지 수준이 높으며, 이로 인해 심리적 부적응이 심화될 수 있다고 하였는데, 참여자 6 은 지속적 비애장애로 인하여 부정적 인지와 심리적 부적응을 일으켰다. 남편과의 사별 직후 울어 본적이 없고 애써 눈물을 보이지 않았던 참여자는 지속적 비애장애로 남편이 출장 갔다고 생각하며 부정적 인지의 모습을 보였다. 그러나 그러한 심리적 부적응은 7 년이 지나면서 폭발하였고 사별에 대한 애도를 함으로 회복되기 시작했다.

난 처음에 울지 않았어요. 돌아가신 이후로 정말 애들한테도 눈물 보이지 않아야지 하면서 울어본 적이 없어 작년 추모 예배 때 갑자기 눈물이 나더라고요. 7 년 만에 그래가지고 도저히 예배를 못 드리겠는 거예요. 그래서 그냥 안 했어요. 일종의 반란이었어요. (참여자 6)

그랬는데 나에게 묻기에 아니에요 그건 아무것도 아니에요. 갈수록 더 힘들어요. 그랬다니까요. 난 처음에는 진짜 남편 외국출장 갔다고 생각하고 씩씩하게 사는 거예요. 그냥 뭐 애들한테 요만큼도 표현하지 않고 그런데 작년에 그것이 폭발하더라. 애들이 그럴 거예요 나보고 참 독하다고 눈물을 보이지 않았으니까, 장례식 막 치르고 눈물을 안보였어요. 혼자 몰래 울고 그랬지 애들한테는 안보였어요. (참여자 6)

c. 부정적 비애의 지속으로 인한 심리적 부적응과 신체적 손상의 경우

애도의 단계에서 부정적 비애지표가 6 개월 이상 지속 될 때 부정적 감정은 심리적 적응을 초래하고 일부 신체적 손상을 가져 올 수 있다고 맥시제스키 외 2 명 (Maciejewski, Zhang Block, Prigerson)는 주장하였다. 참여자 1 은 사별 후 1 년 동안 신체화 증상에 시달렸고. 가슴 싸한 통증, 죽은 쥐를 봐도 소스라치게 놀라고 급 발성 난청이라는 진단으로 입원을 하였다.

> *남편을 데려가신 방법에 대해서는 납득이 되지 않는 거죠. 틀렸어요. 그렇게 갑자기 그 산골에서 어스름한 시간에 나 혼자 발견하게 하셨는지 난 그것이 이해가 되지 않아요. 인사할 수 있는 시간은 주어야 하지 않나요? 그것이 제일 이해가 되지 않는 것이 지금도 가끔은 "인사할 수 있는 시간이 있었더라면" 이라는 생각이 들어요. (참여자 1)*

> *이비인후과 갔더니 급 발성 난청이니까 빨리 입원하라고 일주일 안에 안 잡으면 치료 할 수가 없다고 해요. 그래서 나 혼자니까 급하게 입원할 준비를 해서 갔더니 의사도 그 자리에서 입원을 시켜주었어요. 검사 들어가기 전에 치료방법은 스테로이드를 하루에 몇 십 알씩 먹으면서 어떤 결과가 나오든지 이것 하나뿐이라고 해요. 입원해서 일주일 동안 약을 먹으니 다행히 조금 회복이 되어 가고 있어요. (참여자 1)*

참여자 3 은 사별 후 일년이 지나고 나서도 사별에 따른 무력감과 절박함이 없어지지 않았고 2 년째부터 조금 나아졌다. 그 동안 심장혈관이 막혀 인공혈관을 삽입하고 췌장에 염증이 발생하고 콩팥이 많이 망가져 쓸개를 떼어내는 수술을 받고 병원생활을 오래하였다.

> *일년 지나고 2 년부터는 조금 나아졌지, 1 년 동안은 절박하고 그리움만 있었지 6 개월이라는 세월은 저에게 너무나 짧다고 생각하고 있어요. 뭔가는 하기는 해야 하는데, 내가 어떻게 해요. 그냥 기계나 그런 것들을*

해야 하는데 하지도 못하고 할 줄도 모르고 그렇게 막막할 때 그런 마음 들죠. 일년 지나서도 그런 절박함은 안 없어졌어요. (참여자 3)

그때 심장에 혈관이 막혀가지고 그것을 삽입하고 췌장에 염증이 심해가지고 콩팥이 많이 망가져서 쓸개를 제거하는 수술을 했어요. 지금은 그래서 관리를 해야 한다고 해서요. 병원에 가서 약 타먹고 그래요. 췌장염이 심하니까 물도 못 먹게 하더라고요. 배가 너무 아파서 한 열흘 동안 물도 못 먹고, 이십일 동안 그렇게 병원에 있었어요. 링거만 맞고 치료하면서 지금은 많이 좋아졌어요. (참여자 3)

d. 적극적 적응을 통한 긍정적 회복의 경우

웨이즈(Weiss)는 사별을 경험하는 대상자들이 이에 적응하고 조정의 긍정적 회복을 하는 반면 환경에 맡겨버리는 회피적 태도로 사별에 익숙해 지려고 하는 경향이 있다고 하였다. 참여자 5 는 삶과 죽음에 대한 인식을 믿음으로 받아들이고 더 이상 남편에 대한 염려를 내려 놓고 하나님 품에 안긴 남편을 바라보며 위로를 받았다.

그래서 장례식 때도 어떤 분들 보면 남편 돌아가시면 막 울고.. 동네 떠나가도록, 연세가 70 이 넘었는데도 그러잖아요. 저기 2~3 년이 되도 못 헤어나오는 분들이 있거든요. 근데 저 같은 경우는 딱 가시고 나니까 전혀 이제, 하나님이 내 품에서 데리고 가셨으니까 이제는 내가 더 염려할게 아니구나 생각을 하니까 전혀 그런 게 없었어요. 그래가지고 장례식장에서 손님들을 제가 웃으면서 맞이했어요. (참여자 5)

e. 현실 받아 들이기와 적응하기의 경우

사별의 아픔을 겪는 대상자들이 이루어 내야 할 과업을 환경 받아 들이기, 애도작업하기, 환경 적응하기, 고인과의 감정을 정리하기 위한 추모 방법 찾기의 네 가지를 윌리엄 워든(J. William Worden)은 주장한다. 참여자 1 은 적극적인 도움요청을 통하여 사별의 아픔을 애도작업과 고인과의 감정을 정리할 수 있었고 상담을 통하여 상실의 아픔을 수용하고 받아드릴 수 있었다.

"도움이 된 건 역시 내 마음을 알아주고 공감해주는 게 제일 큰 도움이었죠. 그 상담 선생님들이 주변에서 함께 아파해주고 힘들다 그럴 때는 함께 울어주고 그게 제일 컸어요. 그리고 너무 힘들 때는 교수님한테도 도움을 요청하면, 들어주시고 내 마음을 알아주시고 함께 있어주시고…"(참여자 1)

저는 상담이라는 걸 아니까 막 쏟아 냈었어요. 여러 사람들에게 도움을 청하고 아들도 저도 1 시간 30 분씩 2 번 상담도 받고, 상담 선생님을 우리 집에서 2 박 3 일 동안 초청하여 난 그때 정신 없이 쏟아냈어요. (참여자 1)

참여자 8 은 사별초기에는 마비상태와 교감불능, 고립으로 세상에서 후퇴하는 모습을 보이고 죄책감, 안타까움, 아쉬움, 허무함 등의 부정적 감정으로 인해 주변 요구에 대응할 수 없게 되었다.

사별의 아픔을 모르는 형편에 처한 사람들을 내가 어떻게 대해야 하는지를 뭔가 나누고 싶고 그런 것인데, 친척들이 오겠다고 하면 만나기가 싫더라고요. 그래서 '엄마 바쁜 일 있어 나갔다고 그래' 하고선 나가 버렸어요. 만나기가 싫고 아무렇지도 않은 사람들 앞에서 지들은 남편이랑 다 있으면서 동정 받으면서 아~ 뭐 우리 남편의 그런 얘기가 하기 싫더라고요. 보기도 싫고 가기도 싫고 그러면서도 사람들하고 나누고 싶어 하는 그런 마음도 있었지요. 좀 이런 것도 나누고 그러면 참 좋았을 텐데 (참여자 8)

이후 OO 연구원에서 상담을 통해 사별의 아픔을 털어내고 어떻게 수용하고 생각해야 하는지를 알게 되었다.

주변사람들이 내가 죄책감 느낀다든지 말할 때 많이 위로를 해주시고 그것들이 제겐 굉장히 도움이 많이 되었어요. 참 좋았고 그때 두 번이나 했잖아요. 00 수양관 가서 다시 한번 한다는 의미로 하면서 좋았고.. 그런 것들이 저에게는 시기가 맞았다고 할까 많이 씻어내는데 도움이 되었다고 할까 어떻게 생각해야 되는지 용기를 줬지요. (참여자 8)

f. 고인의 가치와 기억을 잊지 못하는 경우

볼칸(Volkan)에 의하면 사별 후 고인의 가치를 쉽게 철회하지 않거나 좋은 사람 또는 훌륭한 사람으로 기억하고 타인에게 말하는 경우, 고인에 대한 과장된 표현의 필요를 느끼지 않게 될 때 비로소 애도가 끝난 것으로 불수 있다고 하였다. 참여자 4 는 사별한 이후 남편에 대해 과장된 표현의 필요보다는 좋은 기억을 말하며 초기의 불안과 패닉 등의 상태에서 빨리 벗어날 수 있었다.

> *관계를 안 가져도, 평상시에 잠자리에 누우면 저를 그냥 꼭 으스러지게 껴안아주고, 꼭 그리고 나서 관계로 이어지지 않아도, 그것이 자기가 날 사랑하고 좋아하는 표현이야 전 그랬었거든요. 마지막에 절 얼마나 으스러지게 오랫동안 껴안았는지 몰라요. 나도 아픈 사람이 절 껴안아 주니 너무 행복하고 그러다가 힘을 너무 빼면 안되겠다 싶어 '왜 이러세요~" 제가 까불면 흐뭇하게 쳐다보고, 그래서 제 동생들이 '언니는 형부 앞에 서면 걸음걸이부터 달라' 맨날 어린양하면서 걷는데요. (참여자 4)*

> *남편이 독선적인 것이 아니고, 항상 이렇게 하면 어떨까 말하니까 나는 좋겠다. 나는 또 남편을 신뢰하니까. 너무너무 신뢰하니까 응~ 그래, 그럼 그게 좋겠네. 했지요. 매사에 남편이 자상하고 뭐든지 독선적으로 하지 않고 깊게 생각 하니까 내가 생각할 겨를이 없었어요. 그렇게 31 년을 살아 왔던 거예요. (참여자 4)*

2. 목회 신학적 분석

a. 신앙생활이 사별의 아픔을 이겨내게 함

앞에서 살펴 보았듯이 예배와 찬송, 말씀과 기도 등 신앙적 활동들은 사별의 고통을 이겨낼 수 있게 하는 힘이 된다. 사별이 주는 다양한 증상들은 신앙생활을 통하여 완화되거나 급속하게 회복되어짐을 알 수 있다. 또한 참여자 2 의 경우 신앙 생활을 통해 관계의 회복이 사별의 아픔을 이겨내는데 효과적이었다.

주로 많이 부른 찬송은 "곤한 내 영혼 편히 쉴 곳"과 " 풍랑이 일고 바람이 불 때", "내가 매일 기쁘게" 그 찬양도 많이 부르고 "신실하신 주" 그런 찬송 많이 부르면 저 같은 경우는 마음에 그냥 위안이 되고 그렇더라고요. (참여자 3)

저 같은 경우는 애들 데리고 11 시, 12 시에도 가정 예배 드렸어요. 고등학교 다닐 적에 늦게 들어와도, 말씀 읽지 못 해 너무 늦어도, 애들 피곤해 할 때는 기도만이라도 손잡고 했고, 그렇지 못 할 때는 말씀 보며 읽고 기도하고 그러면서 서로 나눔을 갖는 거예요. (참여자 2)

"어느 순간이고 하나님 꼭 의지하고 가야 된다. 다들 오늘은 하나님과 동행하는 하루가 되기를 바란다. 엄마는 그렇게 기도를 하고 있다." 그런 얘기를 많이 하고요. 제가 키워서가 아니고 하나님한테 감사하면서 애들이 예뻐졌어요. (참여자 2)

b. 사별의 경험을 통해 신앙의 정체성을 발견

고통은 한 인간의 성장을 저해할 수도 있지만 그러나 그 아픔을 통해 자기 자신에 대해 새로운 이해를 하게 되고 영적으로 성장하는 계기가 되기도 한다. 아래의 참여자들은 '고난이 오히려 내게 유익이라'고 말한 바울의 고백처럼 사별의 고통 속에서 자신을 발견하고 변화하는 모습을 보여 준다.

<u>고통(사별)을 통하여 자신을 자각한 경우</u>

고통을 겪는 사람들 중 내가 누구인지를 자각하고 겸손함과 자기인정으로 성숙한 단계에 이르는 경우가 있다고 윌리엄스(Daniel Day Williams)는 말한다. 참여자 9 는 이기적이었던 모습에서 사별의 아픔으로 인하여 자신의 모습을 발견하고 애통해 하면서 감사함을 몰랐던 사실을 발견하게 되었다.

너무 나만 알고 이기적으로 세상에서 최고 잘 난 줄 알고 살다가, 아~ 그런 일을 겪고 나니까… 내가 정말 감사할 줄 모르고, 교만함과

오만함으로 배려할 줄 모르고 살았더라 구요, 예전에는 누가 잘못하거나 낙담하면 좀 더 열심히 해보지 하면서 남을 탓했어요. 그런데 이러고 나니까 아~ 그건 아니구나, 여러 가지 환경과 상황이 그 사람을 이렇게 만들었구나. 그러면서 진짜 힘든 사람 마음 이해하게 되고, 정말 옛날 많이 가지고 있어도 감사함을 몰랐는데 이제 와서야 감사함을 느끼게 되었어요. (참여자 9)

c. 사별의 과정을 통하여 영적 성장과 삶의 변화를 보임

사별의 문제에 적극적인 대응을 통해 신앙적인 확신을 재평가 하고 영적 관계의 증진을 이룬 경우

하버트 엔더슨과 케네스 미첼(Herbert Anderson and Kenneth R. Mitchell)의 이론에 의하면 사별 또는 상실감과 관련된 문제에 대해 적극적으로 대응하고 싸울 때 자신의 신앙적인 확신을 재평가 할 수 있게 되고 영적 관계의 증진을 이룰 수 있다고 하였다. 참여자 2는 위기가 닥칠 때마다 하나님 앞에 기도하며 적극적인 신앙으로 살아왔다. 남편의 죽음 앞에서 하나님에게 자신의 아픔을 토로하며 기도할 때 신앙적인 확신을 다시 가질 수 있게 되었다. 하나님과의 영적 관계 개선은 자녀가 자신을 인정해 주는 기쁨과 기도응답 그리고 이웃간의 관계 증진으로 이어졌다.

"하나님 저 안 되는 것 아시잖아요." 그런 부분은 가장이 해야 하는데 하나님께서 걷어가셨으니까 책임져 주시라고 기도하면서 나한테 좋은 사람 붙여 주시라고, 교회 올라가서 기도했어요. 일이 잘 안되면 사무실에서 문 닫고 오늘 하루 지켜주시고 이끌어 주시라고 하나님께 엎드려서 울면서 기도만 했어요. (참여자 2)

하나님 앞에 그날 저녁에 울면서 올라갔어요. 제가 잘못한 것이 아니잖아요. 그 사람이 잘못 한 것인데 왜 저한테 그래요. 하나님 저 아니잖아요. 저 그 사람한테 내일 얘기 할 건데 논리적으로 잘 얘기할 수 있게 하시고 그 사람한테 사과 받아야 되겠다고, 그래가지고 하나님

확실하게 그 사람 주둥이들 막아 놓으시라고 기도했어요. 그러면 그 사람이 미안하다고 얘기도 하더라고요. (참여자 2)

그렇기 때문에 하나님께 울면서 기도 드렸어요. 기도를 하니까 하나님께서 사람들을 보내주셔서 소문의 소문을 듣고 저를 찾아오는 거예요. (참여자 2)

남편 가고 난 후에 진짜 하나님을 만난 거지요. 그전에도 새벽예배, 말씀 읽고, 저녁 8 시 기도회가 늘 있어서 하루 세 번 다니엘과 같은 예배를 다했지요. 제 안에 뜨거운 열정이 많았던 것 같아요. (참여자 10)

d. 신앙공동체의 목회적 돌봄에 대한 사별 자들의 반응

사별 자들은 상실의 아픔에 노출되어 있는 사람들이다. 누구보다 심리적으로 민감하고 정서적으로 불안한 모습을 보인다. 그러기에 더욱 세심한 배려와 돌봄이 필요한 사람들이다. 참여자 2 는 사별이전보다 이후의 경제적 형편이 나빠졌을 때 교회에서 자신을 대하는 모습이 달라졌음을 느꼈다. 사별에 대한 죄책감 때문에 교회에서 울지도 못하고 도움요청을 하지 못하는 참여자 4 는 교인들의 시선과 판단 때문에 신앙 공동체가 주는 위로와 회복을 맛보지 못한다. 참여자 8 은 교회가 사별 자에 대해 무관심한 모습에 상처를 받는다.

저하고 똑같이 사별을 했어요. 그 이는 저보다 어리고 남편이 사업을 했어요. 그 사업은 공장도 자기 것이었고 그 남편의 보험금도 암 보험 그런 거 있잖아요. 그런 것도 다 받았어요. 그런데 저 같은 경우는 우리 공장도 아니고 남의 공장에 세 살면서 남편이 넣던 보험금도 저희는 넣다가 실효가 된 상태였어요. 그래서 보험금도 하나도 못 탔거든요. 그런 것이고 저는 힘들게 힘든 상황이었고 집도 뭐 조그만 한 것 저도 있기는 있었지만 그 이의 상황은 더 나았어요. 아무튼 그러다 보니까 교회에서도 사람을 대하는 것이 다르더라고요. (참여자 2)

모든 것들이 어느 한곳도 위로 받을 곳이 없는 거예요. 교회에 와서도 내놓지 않아요. 내놓아봐야 결국 내가 해야 할 일이고 그렇잖아요. 근데

사실 힘들고 그럴 때 힘이 되어줘야 하잖아요. 우는 것 조차도 교회에서 못하니까 도움도 안되고, 오히려 시험들 때가 많아요. 안돼요. 울 장소조차도 안되니… (참여자 4)

솔직히 별로 울지를 않았어요. 교회에서는 울지도 못했어요. 권사님들이 하는 말이 좋은 곳에 갔는데 왜 울어? (참여자 4)

우리 교구 목사님도 그래요. 당 회장 목사님 워낙 바쁘다 하더라도 우리 교구 목사님은 장례 치르고 나서 전화 한번 안 해. 교회에서 길하나 건너면 우리 집인데 오시지 않더라도 당연히 전화라도 해서 '어떻게 지내세요' 라고 해야 하는데 안 하시더라고요. (참여자 8)

사별 자들에 대한 교회의 무관심과 프로그램의 부재는 목회적 돌봄의 최우선 대상인 이들에게 오히려 아픔을 더하게 할 수 있다. 예수님은 산상수훈에서 "애통하는 자는 복이 있나니 저희가 위로를 받을 것 임이요"(마 5:4)라고 말씀하셨다. 기독교의 신앙이 예수 그리스도께서 십자가의 고통 가운데서 그 가치가 발휘되었던 것처럼 고난가운데 있는 이들과 함께 하는 것이어야 할 것이다. 다니엘 씨먼선(Daniel J. Simunson)은 "위로자인 우리의 역할은 고통 당하는 사람이 성경이나 기독교 신앙을 편협하게 이해함으로써 갖게 되는 안이한 해답을 피하도록 해주는 것이다"라고 말했다.[80] 목회 사역은 근본적으로 슬퍼하는 사람과 하나님 사이의 대화 통로가 열려있도록 돕는 것이다. 고통 받는 자의 울부짖음을 경청함으로써 이 일을 가장 효과적으로 할 수 있다. 기꺼이 함께 아파해주는 이가 있다면, 슬퍼하는 사람은 하나님께서 그들의 고통을

---

[80] Daniel J. Simundson, *Faith Under Fire* (Lima, Ohio: Augsburg Publishing House, 1980); cited in Herbert Anderson and, Kenneth R. Mitchell, 157

들으시며 감동하심을 믿게 한다.[81] 하나님께서는 고통 받는 자의 아픔을 아시고 그들과 함께 하시는 분이시다. 인생에 가장 큰 위기에 직면해 있는 중년 여성 사별 자들을 위한 목회적 돌봄은 이들을 위한 효과적인 치료적 접근이며 신학적 의미에서 중요한 가치를 가지고 있다.

---

[81] Ibid., 195.

Chapter V

결론 및 제언(Conclusion and Further Suggestions)

본 연구는 배우자 사별을 경험한 중년 여성 기독교인이 사별 이후 삶에 적응해 나가는 과정 속에서 상실을 경험한 자에게 신앙이 주는 유익성과 고난의 의미가 무엇인지 알아보고자 하였다. 본 연구는 신앙과 사별 이후에 삶에 대한 관계 그리고 구조적 모델을 도출하기 위해 구바와 링컨(Guba & Lincloln)이 제시한 네 가지 기준을 적용하여 수행되었다. 본 연구의 참여에 동의한 참여자들은 배우자를 사별한 기독교인이며 재혼을 하지 않고 사별한지 1 년 이상이 지나고 8 년 이내의 여성 10 명이었으며 대상자에게 연구 목적을 설명하고 연구 참여 동의서를 받은 후 1~3 회에 걸쳐 심층 면담을 통하여 자료를 수집하였다. 2013 년 7 월부터 10 월까지 약 4 개월 동안의 면담 내용을 녹음하였고 내용을 분석하기 위해 면담내용을 필사한 후 정독하였다. 이를 통해 배우자를 사별한 중년여성의 경험과 신앙적 적응 과정에 대한 핵심범주를 파악하고 이 핵심범주를 중심으로 각 범주간의 관련성을 도출하였다. 각 개념을 명명하고 유사한 개념을 묶어 범주화시키고 이 범주를 차원화 시킨 결과 4 개의 개념과 보다 추상화 정도를 높인 10 개의 하위 범주와 52 개 주제가 도출되었다.

본 연구에서 나타난 배우자의 사별을 경험한 중년 여성 기독교인은 정서적 반응의 주요 정서로 '충격의 상태'의 막막함 / 불안, 두려움, '황망한 상태'의 분노와 죄책감, '의미상실'은 우울함 / 무기력, '뒤돌아봄'은 그리움으로 집계되었다. 신체적 반응은 다양하게 제시되어 범주화하기 어려웠다. 사별 후 관계의 변화로 '가족관계'에서

관계회복의 어려움과 무시당함 '사회관계'에서 고립과 차별대우 / 무관심이 도출되었다. 사별 후 지탱요인으로 '가족관계'에서 어머니로의 역할과 자녀로부터 인정받음, '사회관계'에서 공감과 위로 받음이 주요한 주제가 되었다. 사별 후 다양한 신앙생활 예배, 찬송, 말씀, 기도, 공동체 생활을 통해 신앙의 정체성을 발견하게 된다. 신앙의 정체성 발견을 통해 전적인 의지와 활력을 경험하고 일상의 작은 사건을 통해서도 하나님의 도우심을 실감하게 된다. 이렇게 일상을 회복하게 되면서 사별의 아픔에서 벗어나 삶의 변화를 경험하게 된다. 이것은 가치관의 변화와 하나님의 주권 인정을 통해 나와 같은 고통을 당하는 사람을 위로하고 싶다는 사명의 발견을 발견하게 된다. 그리고 새로운 관계를 향한 시도에 자신을 내맡기고 더욱 성숙한 삶과 존재의 단계로 나아가게 됨을 도출해 낼 수 있었다.

고난은 하나님의 모든 백성에게 주신 '선물'이며 소명 즉 크리스천이 삶을 살아나가는 이유를 부여하는 출발점이 된다. 그런 의미에서 하버트 앤더슨의 '슬픔의 목적'이란 글에서 다음의 구절에 연구자는 동의한다.

> 결론적으로, 믿음의 사람에게 있어서 슬픔이란 상실에 의해 심각하게 변화되고 도전 받는 믿음의 체계가 다시 회복되는 과정이다. 사랑하는 사람이 우리 곁을 떠날 때, 우리는 하나님에 대한 인식이 바뀌거나 매우 혼란스럽게 된다. 그리고 소중한 것을 잃을 때면 하나님의 돌봄의 섭리를 의심하게 된다. 하나님에 대한 확신이 슬픔을 이기는 힘의 원천이 될 때 조차도, 잃어버린 사람이 자신과 가까울수록 하나님에 대한 생각은 더 많은 영향을 받게 된다.[82]

---

[82] Ibid, 109.

그러나 결국에는 하나님을 우리와 함께 고통 당하는 분으로 다시 발견하게 된다.[83]

본 연구가 갖는 제한성은 첫째, 기존에 신앙생활을 해온 기독교인 5 명과 치유상담연구원에서 자기이해를 위한 의지를 가지고 있는 대상자 5 명을 연구하였기 때문에 비 기독교인이나 죽음과 자신의 문제와의 관련성을 인식하지 못하는 이들에 대한 적용에는 제한성을 지닌다. 둘째, 신앙이 사별의 슬픔 과정에 미치는 영향과 슬픔에 대한 적응에 중심을 두고 개인적인 경험에 근거하므로 포괄적인 죽음의 유형별 서술에는 제한성을 지닌다. 셋째, 남편의 가정폭력 및 도박 · 알코올 등 중독의 문제나 오랜 지병이나 신체적 장애로 고통 받는 가정의 여성은 남편의 죽음에서 해방감을 경험할 수 있다. 이렇듯 배우자 사별 경험이 모든 중년 여성들에게 비애로 경험되지는 않지만 본 연구에서는 사별에서 느껴지는 비애의 경험으로만 제한하여 연구를 진행하였다.

상실의 아픔이 치유되도록 노력하지 않으면 결코 건강한 삶을 영위 할 수 없으며 여러 가지 후유증을 앓게 된다. 남겨진 배우자와 그 가족들은 비탄 과정을 겪는 동안 분노, 수치심, 불안, 원망, 죄책감, 부인, 환상, 외로움, 무기력상태, 우울증 등의 정신적 증상, 신체적 이상, 신앙적 위기 등을 경험하며 총체적 혼란에 빠지기 쉽다. 그렇기 때문에 위로와 치유를 위한 다양한 프로그램들이 교회 및 기독교 기관, 복지기관, 교육기관 등에서 사별 자들에게 제공되어야 한다. 이에 본 연구자는 논문에서 도출한 결과들이 적용된 사별 집단 상담 프로그램을 부록에 소개하였다. 이 프로그램은 본 연구

[83] Ibid,110.

이전부터 실행 되어진 것이지만 논문의 내용에 충실할 뿐만 아니라 일부분은 연구 결과를 적용하여 만들어졌다. 실제로 여러 차례에 걸쳐 프로그램을 실행해 온 바 기독교 사별자 중년 여성에게 매우 효과적임이 드러났다.

본 연구는 신앙이 중년 여성의 사별 이후의 삶에 어떤 영향을 주었는지를 살펴보았다. 또한 사별 자들에 대하여 신앙 공동체와 목회자들이 구체적인 목회적 돌봄에 대해 준비해야 할 필요성이 있음을 발견하였다. 사별자들이 겪게 되는 체험을 이해하고 애도과정에서의 신앙의 의미를 밝힘으로써 목회현장에서 배우자들을 사별한 이들의 고통과 어려움을 잘 극복할 수 있도록 지지하고 사별 자들에게 효과적인 도움과 신앙적 성장을 이룰 수 있게 하는 프로그램들을 개발하는데 실제적 지침의 기반이 될 수 있기를 기대한다

본 연구자는 이 논문을 통하여 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 첫째, 교회에서 적절하지 못한 목양의 방법으로 사회적 지위에 따른 차별대우 / 무관심으로 교회 공동체에서 멀어진 경우도 발견됨은 주목할 만 한 사실이다. 사별 가족 돌봄이 효과적으로 이루어지지 못하는 이유는 사별 가족이 사별로 인해 나타나는 심리적인 반응에 어떻게 대처해야 할지 모르기 때문이다. 또한, 사별 가족 돌봄을 위한 훈련된 상담자들이 없었기 때문이라고 할 수 있다. 다양한 죽음에 대한 신학적 해석과 상담학적 이해를 통해 폭넓게 죽음을 이해하고 해석하는 노력을 통해 사별 가족의 슬픔을 위로할 수 있어야 한다. 배우자를 사별한 중년여성들의 목회적 돌봄에 있어서 이들의 사별 이후에 슬픔의 회복을 위한 돌봄 단계가 필요하다. 이뿐만 아니라 사별 유형에 따른

경험을 이해하고, 사별자들의 상호협력을 도모하고 적절한 돌봄을 제공하기 위한 지지그룹을 형성하여 이들을 도울 수 있는 프로그램 개발이 필요하다.

둘째, 평신도 상담원의 조직 및 훈련이 필요하다. 목회자 한 사람의 힘으로는 효과적인 돌봄이 불가능하기 때문에 교회 공동체 안에서 사별의 슬픔을 경험한 이들과 사별한 자들에게 도움을 줄 수 있는 관련 분야의 직업을 가진 사람들을 대상으로 상담요원을 모집하여 훈련한 후 조직을 이루어 사역하게 하여야 한다.

부록 A. (Appendix)

인터뷰 동의서(Informed consent)

안녕하세요. 저는 미국 캘리포니아 주에 있는 클레어몬트 신학 대학원 박사과정을 하고 있는 크리스챤 치유상담 연구원 해피엔딩 센터 허재기 소장입니다. 저는 중년 여성의 배우자 사별과정에서 겪는 신앙적, 심리적, 신체적, 사회적 경험이 어떠한지를 알아보기 위해 면담(인터뷰)을 통하여 논문의 한 부분으로 포함 하려고 합니다. 저의 지도 교수님은 클레어몬트 신학대학원에서 목회상담 학과를 담당하시는 이경식 교수님 입니다. 논문과 관련하여 교수님과 통화 하시길 원하시면 1-626-***-****로 전화하시면 됩니다.

인터뷰에 동의하시면 2 시간 정도의 면담을 하시게 되며 인터뷰 내용은 녹음 됩니다. 필요에 따라 후속 인터뷰 또는 전화 인터뷰가 진행될 수 있습니다. 녹음된 내용은 논문에 사용한 후에 모두 영구 파기될 것입니다. 인터뷰에 응하시는 분은 자발적인 참여로 이루어지므로 인터뷰 도중 대답하고 싶지 않은 질문에는 대답하지 않으셔도 되고, 인터뷰 자체를 언제라도 중단 하실 수 있습니다. 인터뷰 중 마음에 부담이 될 때에는 저에게 알려주시기 바랍니다.

저의 연구가 인터뷰에 참여하시는 분께 직접적인 이득이 된다는 보장은 없습니다만, 질문에 대하여 생각하고 대화하시는 과정 중에 사별로 인한 상실의 아픔 치유에 대한 새로운 의미를 발견함으로써 도움이 될 수 있습니다. 특별히 이번 연구는

선생님과 나눈 이야기를 통하여 사별로 인한 상실의 아픔 치유와 영적 성숙을 돕기 위한 목회적 돌봄의 자료로 사용될 것입니다. 이번 연구와 관련하여 인터뷰에 응하시는 분의 이름과 인적 사항은 비밀이 보장됩니다. 인터뷰는 제가 단독으로 실행하고 녹음된 부분을 차후 분석할 것입니다. 익명성을 보장하기 위하여 신원이 확인 될 만한 세부적인 내용은 변형되어 논문에 기재됩니다. 아래에 서명하심으로, 녹음되는 인터뷰에 응하신다는 내용에 동의 하시게 됩니다. 이번 연구에 동참 하시는데 동의하시면, 서명된 이 문서의 복사본을 받으시게 됩니다. 끝으로, 연구자에게 질문사항이 있으시면 만족 할 만한 응답을 받으셨는지 먼저 확인하시길 바랍니다. 감사합니다.

날짜:

참여자 성명: (서명)

연구자 성명: (서명)

부록 B.

사별과정 집단상담 프로그램 소개

● 목표

1. 사별자가 이전에 해 왔던 일들이나 삶으로 다시 회복할 수 있도록 돕는 것이다.
2. 더 나아가서 고난을 경험하면서 새로운 자기의 정체성을 발견하는 것이다.

● 방법

1. 대상자: 사별 후 한달 정도 경과 2 년 미만의 사별을 경험한 자
   외상 후 스트레스 증후군은 제외한다.
2. 시기: 사별자가 하기를 원할 때 시작한다. 그러나 주위에서 권해야 한다.
3. 장소: 처음 한 두 번은 사별자 가정에서 하는 것이 도움이 될 수 있다. 그러나 사별자들은 외롭고 우울해서 외출하지 않으려 하지만 지정된 장소에서 하는 것이 효과적이다..
4. 방법: 지지그룹(5~8 명)으로 운영되어 진다.
5. 기간: 12 회기이며 1 주 혹은 2 주 간격으로 모이며 시간은 3 시간이 적당하다.

● 프로그램을 위한 조언

1. 하나님께서 사별자의 아픔과 그 상태를 어루만져 주기를 기도한다.
2. 상실을 사실적으로 표현하도록 돕는다.
   1) 어디서, 어떻게, 왜, 언제 죽게 되었는가?
   2) 장례식은 어떠했는가?
   3) 지금 어떻게 사는가?
3. 프로그램이 종결된 이후에도 지속적인 교육이 필요하다.
   * 추후 함께 진행해 나갈 수 있는 프로그램 소개
   1. 에세이 쓰기
   2. 여행가기
   3. 일기쓰기
   4. 책 테라피 (상실수업, 사후생, 죽음이란 무엇인가?, 죽음 가장 큰 선물, 고난의 의미, 상실과 슬픔의 치유 등등)
   5. 사별에 관한 영상보기(모리와 함께 한 화요일, 마지막 강의)

사별과정 집단상담 프로그램

1 회차	**상실의 아픔 들어가기**
목표	1. 자신의 사별 경험을 나눈다. 2. 서로의 아픔을 들어주므로 격려와 위로와 공감을 한다.
내용	자기소개와 상실 했을 당시 이야기 나누기
과정	1. 자기소개와 참여동기를 이야기한다. 2. 사별 자와의 관계 및 임종경위와 내용을 말해보기
반응	참여자들은 사별자의 임종과정을 수시로 이야기하기 원하였다. 참여 초기는 어색하고 서먹한 관계이었으나 시간이 지날수록 친숙해지며 공감대를 형성하였다. *"남편이 출근하다가 교통사고를 만나 외상은 없었지만 뇌를 다쳐 혼수 상태에 빠졌다. 난 남편을 살려달라고 기도했지만 6 시간 만에 숨을 거두고 말았다. 갑자기 일어난 일이기에 난 이것이 '꿈이 아닌가' 하며 나를 꼬집어 보기도 했다. '어찌 이런 일이 있을 수 있을 까?' '이제까지 난 양심껏 살았는데,' '아 하나님께 난 벌을 받은 거야."*
결과	참여자들은 사별의 과정을 자주 이야기하기 원하는 심리를 가지고 있다.

2 회차	**눈물은 치유의 자원이다**
목표	1. 사별의 경험을 통한 감정적 반응을 살펴본다. 2. 사별의 슬픔이나 감정을 표현하게 한다.
내용	죽음에 대한 부정적 감정을 체크해 보고 감정의 종류를 말한다.
과정	1. 죽음에 대한 감정표를 나누어 준 후 마음에 와 닿은 느낌을 체크하고 자신만의 다른 단어가 떠오르면 적어 보게 한다. 2. 감정 단어의 선택에 대해 표현해 본다. 3. 다음 회기에 고인과의 추억이 담긴 사진을 가져 오게 한다.
반응	참여자 A - 두렵다, 무섭다, 공포스럽다, 칠 흙 같은 밤이다. 참여자 B - 두렵다, 죽고 싶지 않다. 참여자 C - 막막하다, 아프다, 혼란스럽다, 그립다, 참여자 D - 괴롭다, 깜깜하다, 모든 것을 빼앗아갔다. 참여자 E – 끝이라는 생각이 든다, 싫다, 슬프다. 이 과정을 통해 참여자들은 가슴을 쓸어 내리며 눈물 지었다. *"내가 이렇게 미숙하고 어린 아이 같은 면이 많은 줄 몰랐다. 프로그램을 통해 감정이 느껴지고, 짜증내고, 무기력하고, 외롭고, 입맛도 없고, 온몸이 자주 아프고…"*
결과	죽음에 대한 감정의 인지와 표현은 상실의 한복판에 서게 한다.
비고	죽음에 대한 감정표는 부록을 참조하라.

3 회차	**추억의 그래프 만들기**
목표	1. 고인과의 지난날을 회상해 보는 기회를 갖는다. 2. 사별로 인한 슬픔에 충분히 머물도록 돕는다.
내용	고인과 있었던 즐거운 일, 힘든 일, 행복한 일을 회상하고 말한다.
과정	1. 사진을 보며 기억나는 추억들을 이야기 한다. 2. 그리움의 감정에 충분히 머물도록 한다. 3. 인생곡선(Time Line)을 그려보고 이야기 한다.
반응	참여자들은 가져온 사진을 보며 그리움과 슬픔, 죄책감을 표출하였다. *"갑자기 세상을 떠나기에 지금도 어디에 살아 있는 것 같습니다. 떠나기 전에 다정한 말 한마디라도 더 나누었다면 하는 후회가 남아 있습니다."*
결과	시원한 마음을 느끼기도 하고 다른 사람의 마음을 서로 공감하게 되었다.

4 회차	**떠나간 사람에게 못해준 것이나 해주고 싶은 것은?**
목표	1. 떠나간 사람에게 하고 싶은 말 하도록 돕는다. 2. 그리움과 죄책감 등 정서적 감정에 대해 말하게 한다.
내용	하고 싶은 말을 하게 하고 올라온 감정에 대해 살펴 본다.
과정	1. 떠나간 사람에게 하고 싶은 말 하기 2. 떠나간 사람에게 못해준 것을 생각해 보고 해 주고 싶은 마음을 말한다.
반응	그리움을 이야기하면서 죄책감의 정서를 동반하기도 하며 안타까움도 표현했다. *"12 년전 입시를 위해 보낸 그 곳에서 열여덟 살 아들을 화재로 잃고 지금까지도 죄책감에 시달리며 통증을 느낀다.* *"절망할 수 밖에 없기에 소망을 확신한다."*
결과	그리움과 죄책감을 표현하였을 때 그리움이 해소되어 가며 편안함을 느낀다.

5 회차	**수치심과 분노 다루기**
목표	1. 사별로 인한 수치심과 분노를 표출하도록 한다. 2. 억압된 감정을 표현함으로 죽음을 수용할 수 있도록 하게 한다..
내용	수치심과 분노를 표출하여 억압된 감정을 표현하게 한다.
과정	1. 수치심이나 화난 감정의 경험들을 표현할 수 있도록 인도한다. 2. 하나님에 대한 분노의 감정이나 억울함을 토한다. 3. 죽음으로 인한 타인과 자신을 향한 부정적 감정을 표출하게 한다. 4. 정서적 불균형과 심리적 불안을 해소하게 한다.
반응	수치심과 분노의 표출로 소리 내어 크게 울었다. *"일을 하시다 2층에서 떨어져 허망하게 돌아가신 아버님이 불쌍하고 속상하고 억울하고 원통한 마음과 분노로 사장 집에 가서 아버님 목숨 살려 내라고 생 때를 쓰듯이 분노를 폭발하였지만 돌아온 것은 허전한 마음과 아버님의 죽음을 애도하지 못하고 원망과 분노로 보냈다는 수치스러움에 묶여서 애써 나의 기억에서 지워 버리려고 애를 썼다. 사별교육에서 나는 소리쳐 울부짖었다."*
결과	정서적 불균형과 심리적 불안을 해소하게 된다.

6 회차	**삶의 자각과 신체적 활성화**
목표	1. 사별로 인한 불안, 무기력, 우울감의 정서적 감정을 인지하게 한다. 2. 감정을 인지하고 표현함으로 현실적 감정과 감각을 회복하게 한다. 3. 신체적 활성화를 통해 현실성을 회복하도록 한다.
내용	사별로 인한 부정적 정서와 감정을 해소하고 현실성을 회복하도록 한다.
과정	1. 가족간의 대화의 단절이나 의욕상실이 있는지 말하게 한다. 2. 일상적인 생활의 장애를 겪고 있는 것들을 이야기 해 본다. 3. 신체적 증상으로 식욕저하, 불면증, 무기력증 있는지 말해 본다. 4. 빠져 나오기 기법 하기(아직도 남겨진 상실의 아픔을 해소하기) 5. 삼림욕이나 등산, 마사지 지압 등 신체적 활성화를 통하여 현실적 감각을 경험하도록 돕는다. 6. 다음 회기에 유머 3가지를 찾아 가지고 온다.
반응	무기력에서 벗어나서 현실성을 알아 차리기 시작했다. *"여동생의 갑작스런 죽음으로 4년동안 나는 지독한 우울증과 신경근육통으로 말할 수 없는 고통을 겪으며 보냈다."* *"통증이 없으면 죄책감에 더 고통스러웠다."*
결과	정석적 불안(불안, 무기력, 우울감)이 표현을 통해 현실적 감정과 감각을 회복하는데 도움이 되었고 신체적 활성화를 위한 프로그램이 주기적으로 필요함을 발견하였다.

7 회차	**몸이 요구하는 대로 알아 주기**
목표	1. 나를 돌아 보는 시간을 갖게 한다. 2. 자신의 몸의 욕구 알아주기.
내용	자기 자신을 돌아보고 모의 욕구를 인지하고 지혜롭게 극복하게 돕는다.
과정	1. 미리 상실수업 6 장을 읽어 오게 한다. 2. 자신의 기념일(생일, 결혼기념일, 특별했던 날) 을 어떻게 지냈는지 말해 본다. 3. 대화를 통해 자신의 몸을 위해 하고 있는 일은 무엇인지 나눈다 (건강, 식욕, 성욕). 4. 맛있는 음식 먹기 5. 각자 유머를 3 가지씩 발표한 후 잘한 사람에게 상을 준다.
반응	처음에는 말하기 쉽지 않은 내용을 부끄럽게 여겼다. 말하기 시작하면서 목소리가 커졌고 신나게 이야기 하였다. *"동생이 죽은 후, 나도 모르게 남편에게 저녁마다 부부관계를 요구하였다. 남편은 의아하게 생각하면서 나를 의심하였다. 나도 내가 왜 이러는지 이상하였다. 이게 무엇일까요?"* 그럴 때 그것은 섹스가 아니다. 그것은 섹스가 만들어 내는 친밀함이다. 건강하고 정상적인 욕구로 여겨야 한다(상실수업 중에서).
결과	자신의 몸의 요구를 알아차려 주고 말하는 순간 어느 정도 해소되고 카타르시스를 경험하는 계기가 된다.

8 회차	**편지 주고 받기**
목표	1. 고인에게 하고 싶은 말을 편지로 써서 표현하게 한다. 2. 고인으로부터 편지 받아 봄으로 사별에 대한 새로운 시각을 가지게 함
내용	고인에게 편지를 보내고 고인에게 편지를 받아 보게 한다.
과정	1. 치유 음악을 배경음악으로 틀어 놓는다. 2. 고인에게 편지를 써 본다 3. 편지를 돌아가면서 읽는다. 4. 고인으로부터 편지를 받는 마음으로 글을 쓴다. 5. '내가 그라면 뭐라고 말했을까? 6. 편지를 돌아가면서 읽고 자신의 느낌을 말해 본다. 7. 다음 회기 '고인의 유품 정리하기'를 위해 남은 유품을 적어 오게 한다.
반응	고인의 편지를 받으며 참여자들은 고인의 편안함에 안도감을 느끼며 놀라워 한다. *"아빠가 어디에라도 살아만 계신다면 아니, 잠드신 무덤만이라도 있다면 꼭 한 번만이라도 만져보고 싶어요… 아빠 이 편지를 쓰고 나니 가슴이 많이 가벼워지네. 아마 눈물을 좀 많이 흘려서 그런가?"*
결과	죄책감, 고인에 대한 불안감에서 풀려나고 감동과 기쁨을 느낀다

9 회차	**고인의 유품 정리해 보기**
목표	1. 떠나 보내기 – 슬픔을 쉽게 진행되게 만들어 준다. 현실을 어느 정도 받아 들일 수 있도록 도와준다. 2. 노래방가기 - 고인과 관계된 노래를 부르며 기억의 치유를 경험하게 한다.
내용	고인의 유품(옷, 사진, 편지, 카드, 성경책...)을 정리하고 기억의 치유를 경험하게 한다.
과정	1. 고인의 남아있는 유품이 무엇이었으며 어떻게 정리할 것인지 이야기 해 본다. 2. 다음 회기에 어떻게 정리했는지 어떤 마음이었는지를 나눈다. 3. 유품정리를 하기 싫어하면 강요하지 않는다.
반응	고인에 대한 미안함과 서운한 마음이 일어난다.. *"아버지가 돌아 가시고 대부분의 유품을 정리하였지만 아직도 버리진 못한 유품이 있다. 목사이셨던 아버지의 설교테이프와 노트와 성경은 버릴 수가 없다. 내가 화장 되어질 때 내 가슴에 품어서 함께 정리되어지길 바란다."*
결과	고인을 마음에서 어느 정도 떠나 보냈다는 느낌에 안도감을 받으며 생활의 안정을 찾는다.

10 회차	**축복된 나의 장례식 만들기**
목표	1. 자신의 죽음을 만나보게 한다. 2. 사별한 사람과의 연결을 생각하는 계기가 되게 한다.
내용	죽음을 가까이 하는 체험을 통해서 사별의 아픔이 상쇄되고 수용되게 한다.
과정	1. 축복된 나의 장례식 작성하기 2. 죽음의 명제 써보기 3. 관 체험하기 4. 덕담 해 주기 5. 부활의 기쁨을 표현하기(안아주기).
반응	대부분은 들어가기 전에는 의아한 마음이었으나 나올 때는 평안함을 느꼈다. 일부는 호흡을 못할 것 같은 두려움도 있었다. 간혹 들어가기를 거부한 사람들도 있었다. *"시어머니의 죽음을 둘러싼 상실의 예감을 나는 이 프로그램을 통해 준비하고 싶다. 나는 상실과 죽음을 맞을 연습을 하고 있다."*
결과	죽음에 대한 두려움을 극복하고 평안함을 경험한다. 사별한 사람의 입장을 이해하고 연결되어짐을 느낀다.
비고	나의 장례식을 만들어 경험해 보면서 남은 인생을 어떻게 살 것인가 자각하게 하고 나의 죽음이 헛되지 않고 남은 가족들에게 선물로 주고 갈 수 있도록 하는 것과 사별의 아픔이 상쇄 되어지는 것이 이 프로그램의 목적이다.

11 회차	**상실의 끝에서 소망을 보다.**
목표	1. 상실이 끝이 아님을 알게 하고 새로운 소망을 가지게 한다. 2. 신앙생활이 상실의 아픔을 극복하게 하는데 매우 효과적임을 경험하게 한다.
내용	삶의 희망과 죽음 이후에 대한 소망을 가지게 하고 신앙생활을 통하여 상실의 아픔에서 더 나아가 삶의 힘을 얻게 한다.
과정	1. 사후생(BBC 다큐-나는 죽음을 보았다) 영상보고 나누기 2. 찬송가 4 절 부르기(천국에 대한 찬송) 3. 상실의 아픔 속에서 불렀던 찬송이나 기도의 체험, 예배 등을 통한 위로와 용기에 대한 경험들을 이야기 해 본다. 4. 도와 줄 대상자와 일거리 만들어 오기
반응	죽음 이후의 소망을 통하여 위로 받고 새롭게 힘을 내었다. *"교통사고로 갑작스런 남편의 죽음 앞에 난 죄인처럼 처절했고 두려웠다. 딸과 함께 부둥켜 안고 많이 울었다. 그러나 죽음 하면 이젠 자신 있다. 진정한 이별은 아름답다. 우리에겐 소망이 있다는 걸 자신 있게 내 놓을 수 있도록 나를 지지해 주고 격려해 주신 많은 리더님과 같이 울어준 소장님께 감사한다."*
결과	상실은 귀중한 인생 수업이며 끝이 아니다. 신앙생활은 상실을 극복하게 하는 힘이다.

12 회차	**상실이 나에게 주는 의미**
목표	1. 상실로 인한 고난의 의미가 무엇인지 알게 한다. 2. 사명감 발견하기 3. 도와줄 대상자와 일거리를 만들므로 삶의 의욕을 가지게 한다.
내용	상실이 나에게 주는 의미를 발견하고 살아갈 날에 대한 준비를 하게 한다.
과정	1. 가슴에 와 닿는 말씀 나누기 2. 도와줄 대상자 품어 보기 3. 앞으로 살아갈 일 계획하고 말해 본다.
반응	말씀을 나누면서 영적 위로와 힘을 얻게 되었다. *"죽음은 삶에 연속이라고 보면 앞으로는 더 열심히 하나님 앞에 봉사하며, 헌신하며, 희생하며 하나님을 기쁘게 행복하게 하며 살아야 한다는 생각을 하면서 정말 이 순간이 나의 생애 끝이라고 생각하며 열심히 살아야겠다고 다시 한 번 굳게 다짐을 해 본다."*
결과	고난의 의미를 발견하고 삶의 의욕을 가지게 된다..
비고	일에 대하여 그저 아무것도 안하고 있는 시간이 필요한 사람도 있다. 반면 어떤 사람은 계속 바쁜 것이 필요하다. 생산적인 느낌은 때때로 환영 받는 변화가 될 수 있다.

부록 C.

죽음에 대한 감정 느낌표 (마음에 와 닿는 곳에 줄을 쳐 보세요)

죽음의 부정적 감정	죽음의 긍정적 감정
1. 슬프다.	1. 마음 가벼운 죽음
2. 싫다.	2. 장엄한 죽음
3. 두렵다.	3. 뭉클한 죽음
4. 고통스럽다.	4. 담담한 죽음
5. 잔인하다.	5. 고무적인 죽음
6. 무정하다	6. 괜찮은 죽음
7. 죽고 싶지 않다.	7. 벅찬 죽음
8. 가혹하다.	8. 안심되는 죽음
9. 칠 흙 같은 밤이다.	9. 즐거운 죽음
10.망쳐 놓았다.	10. 침착한 죽음
11. 괴롭다.	11. 포근한 죽음
12. 무섭다.	12. 훌륭한 죽음
13. 공포스럽다.	13. 거룩한 죽음
14. 어둡다.	14. 품위 있는 죽음
15.생각하기 싫다.	15. 자기다운 죽음
16. 끝이라는 생각이 든다	16. 인간다운 죽음
17. 비참하다.	17. 평화로운 죽음
18. 깜깜하다.	18. 좋은 죽음
19. 모든 것을 빼앗아 갔다.	19. 행복한 죽음
20. 무겁다.	20. 고통 받지 않는 죽음
21. 서럽다	21. 외롭지 않은 죽음
22. 외롭다.	22. 희망 가득한 죽음

그리고 또 다른 단어가 떠오르신다면 적어 보세요

참고문헌

Bibliography

〈국내 단행본〉

강인. *여성의 배우자 사별: 스트레스와 적응*. 파주: 한국학술정보, 2006.

신경림, 조명옥 and 양진향. *질적 연구 방법론*. 서울: 이화여자대학교 출판부, 2004.

정태기. *위기와 상담*. 서울: 상담과 치유, 2010.

조복희, 정옥분 and 유가효, *인간발달*. 서울: 교문사, 1998.

통계청. *사망원인통계연보*. 서울: 통계청, 2013.

〈번역본〉

Bonnano, G. A. *The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us about Life after Loss 슬픔 뒤에 오는 것들: 상실과 트라우마 그리고 슬픔의 심리학*. Translated by 박경선. 서울: 초록물고기, 2009.

Bachmann, Charles C. *Ministering To The Grief Sufferer 목회적 돌봄을 위한 애도 다루기*. Translated by 최혜란. 서울: 학지사, 2011.

Switzer, David K. *The Dynamics Of Grief 모든 상실에 대한 치유 애도*. Translated by 최혜란. 서울: 학지사, 2011.

Kubler-Ross, Elisabeth and David Kessler *On Grief and Grieving 상실수업*. Translated by 김소향. 파주: 도서출판 이레, 2005.

Corey, Gerald. *Theory and Practice of Group Counseling 집단 심리상담의 이론과 실제*. Translated by 조현춘, 조현재, 이희백 and 천성문. 서울: 시그마프레스, 1999.

Collins, Gary. R. *Christian Counseling 뉴 크리스천 카운슬링*. Translated by 한국기독교상담 심리치료학회. 서울: 두란노, 2008.

Amos, Hatch J. *Doing Qualitative Research in Education Settings 질적연구수행하기*. Translated by 진영은. 서울: 학지사, 2008.

Anderson, Herbert and R. Mitchell Kenneth. *All our Losses, All our Grief 상실과 슬픔의 치유*. Translated by 김형준 and 윤혜원. 서울: 상담과 치유, 2004.

Huberman, Michael and B. Mailes Matthew. *Qualitative Data Analysis 질적자료분석론*. Translated by 박태영. 서울: 학지사, 2009.

Worden, J. William. *Grief Counseling and Grief Therapy 유족의 사별슬픔 상담과 치료*. Translated by 이범수. 서울: 도서출판 해조음, 2002.

Kirk, Jerome and L. Miller Marc *Reliability and Validity in Qualitative Research 질적 연구에서의 신뢰도와 타당도*. Translated by 대한질적연구간호학회. 서울: 군자출판사, 2007.

Mason, Jennifer. *Qualitative Researching 질적연구방법론*. Translated by 김두섭. 서울: 나남출판사, 2005.

Conway, Jim. *Men in Mid Life Crisis 남자 나이 마흔이 된다는 것.* Translated by 한성열. 서울: 학지사, 1992.

Bachmann, C. Charles *Ministering to the Grief Sufferer 목회적 돌봄을 위한 애도다루기.* Translated by 최혜란. 서울: 학지사, 2011.

Switzer, David K. *The Dynamics of Grief 모든 상실에 대한 치유 애도.* Translated by 최혜란. 서울: 학지사, 2011.

Stott, John. *The Cross of Christ 그리스도의 십자가.* Translated by 황영철 and 정옥배. 서울: 한국기독학생회출판부, 1988.

Warren, Rick. *The purpose driven life 목적이 이끄는 삶.* Translated by 고성삼. 서울: 도서출판 디모데, 2002.

〈논문〉

김상희. "성인여성의 배우자 사별경험." Ph.D. diss., 고신대학교 대학원, 2004.

박경복. "중년남성의 배우자 사별경험." Th.M. thesis, 한양대학교 대학원, 2004.

이길순. "국가유공자와 사별한 미망인의 경험." Th.M. thesis, 한양대학교 임상간호정보대학원, 2012.

양복순. "중년여성의 배우자 사별 경험에 관한 연구." Ph.D. diss., 이화여자대학교 대학원, 2002.

정인순, "호스피스 환자 사별 가족의 사별 슬픔에 영향을 미치는 요인." Th.M. thesis, 이화여자대학교 사회복지대학원, 2008.

최선재. "상실 경험의 의미 재구성과 심리적 적응의 관계." Th.M. thesis, 이화여자대학교 대학원 심리학과, 2011.

최희정. "배우자 사별로 인한 스트레스 및 사회적 지지가 우울 감에 미치는 영향." Th.M. thesis, 이화여자대학 대학원, 1997.

황선희. "사별에 따른 지속된 비애 증상과 심리적 부적응의 관계에서 부정적 인지의 매개효과." Th.M. thesis, 이화여자대학교 대학원, 2011.

〈정기간행물〉

김진영. "애도과정의 목회상담적 이해." In *목회와 상담* 15 (2010), 122-49.

김홍근. "발달적 애도를 통한 변형적 내면화 과정." In *신학과 실천* 24 No.2 (2010), 109-42

이윤주, 조계화 and 이현진. "사별에 관한 최근 연구동향 분석." In *상담학연구* 8, No.3 (2007), 839-57.

장현아. "복합비애(Complicated Grief)의 개념과 진단." In *한국심리학회지* 28, No. 2 (2009), 303-17.

전미영. "가족사별 후 슬픔경험, 가족의 강인성 및 관리자원과의 관계." In *대한간호학회지* 30, no. 6 (2000), 1569-579.

정연강, 김경희, 최미혜, 권혜진, 정혜경, 안옥희, and 박성학. "미망인의 사별경험." In *중앙간호 논문집* 2, no. 1 (1998), 1-16.

정태기. "위기상담." In *연세대학교 연신원 목회자 하기 신학세미나 강의집*, 1990, 113-21.

______. "고통의 언어와 성장." In *한신대학논문집* 1 (1983), *161-80*

최재락. "사별과 목회상담." In *한국기독교상담학회지* 7 (2004), 313-39.

______. "인간발달의 위기에 있어서 종교의 역할." In *신학과 실천 27 (2011), 259-80*

______. "슬픔의 치유를 위한 기독교 상담." In *신학과 실천* 23 (2010), 287-315.

〈원서〉

Kastenbaum, Robert J. *Death, Society, and Human Experience.* Boston: Allyn and Bacon, 2007.